



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-  
och växtproduktionsvetenskap

# Små urbana grönytor som mentalt välgörande miljöer

-Ett gestaltungsforslag for en liten park i en växande stadsdel

Lisa Magnusson  
Självständigt arbete • 30 hp  
Landskapsarkitekturprogrammet  
Alnarp 2020



## **Små urbana grönytor som mentalt välgörande miljöer**

-Ett gestaltungsförslag för en liten park i en växande stadsdel

Small urban greenspaces as mentally beneficial environments- A design proposal for a small park in a growing neighbourhood.

Lisa Magnusson

**Handledare:** Mats Gyllin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Johanna Deak Sjöman, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Biträdande examinator:** Anna Jakobsson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 30 hp

**Nivå och fördjupning:** A2E

**Kurstitel:** Independent Project in Landscape Architecture

**Kurskod:** EX0846

**Program:** Landskapsarkitekturprogrammet

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2020

**Omslagsbild:** Lisa Magnusson

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** urban parks, small park, green densification, pocket park, smugs, urban grönska, fickpark, restoration, wellbeing, mental health, välbefinnande, välmående, psykisk återhämtning, stress.

**SLU, Sveriges lantbruksuniversitet**

**Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap**

**Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning**

# SAMMANDRAG

Allt fler människor bor idag i urbana områden, något som genom ökat behov av bostäder och infrastruktur lett till en platseffektiv stadsbyggnad. Täta städer innebär både fördelar och risker, en av de faktorer som kan påverkas negativt är psykisk hälsa. Det är väl känt att tillgänglighet till natur och gröna miljöer har positiva effekter för människors mentala hälsa och välbefinnande men i den täta staden finns inte alltid möjlighet till nya stora grönområden i närhet till människors bostäder. Däremot finns många mindre platser och grönområden som troligen har potential att nyttjas bättre och öka möjligheterna för bättre mental hälsa och välmående för människor boende i den täta staden.

Syftet med arbetet är att undersöka och samla kunskap kring vilka möjligheter det finns med små urbana grönytor som restaurativa miljöer i det täta stadsnätet samt att identifiera aspekter som kan vara viktiga i landskapsarkitektens och stadsplanerarens yrke. Målet är att försöka ta fram kriterier för hur små urbana grönytor kan öka möjligheterna till god mental hälsa och välbefinnande samt att tillämpa dessa i ett platsspecifikt gestaltungsförslag i en växande stadsdel.

En litteraturstudie visar att flera teorier och nutida forskning pekar på samband mellan natur-lik miljöers och positiva effekter på mental hälsa och välmående. Forskning visar även att små gröna platser kan ha effekt om de är utformade på rätt sätt och placerade i anslutning till människors vardagliga rörelsemönster. Framförallt visar resultaten på att en kvantitet av små urbana grönytor med god kvalitet skapar stor potential för mentalt välmående. Litteraturen pekar på särskilda kvaliteter som med stöd av forskning har betydelse för att små urbana grönytor ska verka positivt för människors välbefinnande. De framtagna kvaliteterna handlar framförallt om olika natur-lik element men också om rumslig upplevelse av platsen och olika behov av andra människor och mötesplatser.

I en exempelstudie i Malmö tillämpas kvaliteterna i ett gestaltungsförslag på en liten grönyta i en växande stadsdel. Exempelstudien pekar ut möjligheter och utmaningar med att applicera aspekter från forskning i ämnet på ett specifikt fall. Att endast utgå från kvaliteterna blir ett svagt och icke pålitligt sätt att arbeta kvaliteterna bör istället ses som riktlinjer. Att enbart planera utifrån syftet att gynna mental hälsa kan också vara ett

svagt sätt att planera då vi står inför många utmaningar för att nå hållbara städer. De framtagna kvaliteterna verkar dock följa ett mönster som tyder på att planering för mental hälsa och välbefinnande också har stora möjligheter att även främja andra aspekter av den socialt och ekologiskt hållbara staden.

Slutligen har små urbana grönytor goda möjligheter att öka möjligheterna till god mental hälsa och välmående om de är placerade i nära anslutning till människors bostäder och vardagliga rörelsemönster och har en god gestaltning. Små urbana grönytor kan vara ett komplement till större parker om det finns en kvantitet av jämnt spridda grönytor över hela staden. För att gestalta en liten urban grönyta har betydelse för människors välmående och hälsa finns en mängd aspekter som är viktiga för landskapsarkitekter och stadsplanerare. Förutom de framtagna kvaliteterna som kan fungera som utgångspunkt och riktlinjer är det viktigt att göra en platsspecifik bedömning i flera skalor och utgå från att skapa en helhetsupplevelse av platsen.

# ABSTRACT

More people living in urban areas has led to space-efficient urban planning and densification to fill the increased need for housing and infrastructure. Dense cities present both benefits and risks, one of the factors that can be negatively affected is mental health. It is well known that access to nature and green environments has positive effects on people's mental health and well-being, but in a dense city there are not always opportunities for new large green areas in close proximity to people's homes. However, there are many small places and urban greenspaces that probably have potential to be utilized better and create opportunities for better mental health and well-being for people living in the dense city.

The purpose of this thesis is to investigate and gather knowledge about the possibilities of small urban green spaces as restorative environments in the dense urban network and to identify aspects that may be important to a landscape architect and urban planner's profession. The goal is to try to develop criterias for how small urban green spaces can increase opportunities for good mental health and well-being and to apply these in a site-specific design proposal in a growing neighbourhood.

A literature study display that several theories and contemporary research show a connection between natural environments and positive effects on mental health and well-being. Research also shows that small green spaces can have an effect if they are properly designed and situated in connection with people's everyday movements. Above all, results show that a quantity of small urban green spaces with good quality creates great potential for mental well-being. The literature points to specific qualities which are supported by research that is important for small urban green spaces to work positively for people's well-being. The qualities are primarily about different natural elements and the spatial experience of the place but also about different needs of other people and meeting places.

A case study in Malmö applied the qualities in a design proposal on a small green space in a growing city district. The case study identifies opportunities and challenges in applying aspects of research in the subject to a specific case. Only using the qualities is a weak and non reliable way of working and the qualities should be seen as guidelines. Planning solely in the purpose of promoting mental health can also be a weak way of planning

as we today face several challenges to reach a sustainable city. However, the developed qualities seem to follow a pattern revealing that planning for mental health and well-being also has great potential for other aspects of the socially and ecologically sustainable city.

Lastly, small urban green spaces have good opportunities to increase opportunities for good mental and well-being if they are located in close proximity to people's homes and everyday movements and have a good design. Small urban green spaces can be a complement to larger parks if there is a quantity of evenly distributed green spaces throughout the city. In order to design small urban green spaces that have positive effects for people's well-being and health, there are a number of aspects that are important for landscape architects and urban planners. In addition to the developed qualities, which can serve as a starting point and guidelines, it is important to make a site specific assessment of several scales and emanate from trying to create an experience of the place as a whole.



INLEDNING

# BAKGRUND

Urbanisering är en tydligt pågående process i modern tid och allt fler människor söker sig till storstadsområden (Nordh et al., 2009). Idag bor ungefär 85% av Sveriges befolkning i städer, och trots att den stora inflyttningen från landsbygd till stad tros ha avstannat fortsätter befolkningsmängden att öka i våra städer genom bland annat inflyttning från andra länder, att människor lever längre samt att fler barn föds (Boverket, 2019a). Det ökade antalet människor i städer ökar även trycket och behovet av bostäder, infrastruktur och andra funktioner vilket har lett till en mer platseffektiv stadsbyggnad med förtätning som centralt begrepp. Förtätning kan definieras på olika sätt men brukar vanligtvis förklaras med en planering i en stad eller kommun där marken utnyttjas mer effektivt genom att bygga tätare och med en ökad koncentration av befolkning och funktioner på mindre yta (Carlsson et al., 2015).

I teorin ger en tät stad goda möjligheter till att skapa en hållbar stad genom till exempel bättre tillgänglighet och resurseffektivitet, i praktiken är bra hållbara städer med god livskvalitet komplicerade att uppnå (van de Berg et al., 2007). Täta städer innebär både fördelar och risker, en av de faktorer som kan påverkas negativt är psykisk hälsa (Peen et al., 2010). Trots att människor som bor i städer i genomsnitt har närmare till service, bättre inkomst och får bättre möjlighet till god hälso- och sjukvård, förknippas livet i staden också med en ökad risk för en mer krävande och socialt stressande miljö (Lederbogen et al., 2011) samt mer vanligt förekommande humörsvägningar och ångestkänslor (Peen et al., 2010). Psykiskt ohälsa är ett globalt vanligt förekommande hälsoproblem och i Sverige uppger allt fler att de lider av psykisk ohälsa och att självrapporterade besvär som ångsla, ångest och oro har ökat (Folkhälsomyndigheten, 2018).

En viktig del av den hållbara staden är att se till att människors välmående säkerhetställs och det är väl känt att tillgänglighet till natur och gröna miljöer har positiva effekter för människors mentala hälsa och välbefinnande (de Vires et al., 2013). Gröna miljöer verkar restaurativt och återhämtande och har har en positiv inverkan på hälsa och välbefinnande genom att minska stress och sänka blodtryck (Grahn & Stigsdotter, 2010; Kaplan et al., 1998). Belägg finns för att exponering för natur-lik miljöer har positiva kopplingar till god mental hälsa oavsett om exponeringen är att tillbringa tid, träna i eller att endast se gröna

miljöer från ett fönster (Barton & Pretty, 2010; Ulrich et al., 1991). Boverket tar upp parker, grönområden och annan grönska som platser med stora möjligheter att förebygga ohälsa och sjukdomar genom att skapa hälsosamma miljöer för människor att vistas i (Boverket, 2019b).

De snabba ekonomiska och sociala förändringar som urbanisering för med sig har lett till en utbredd exploatering samt ombyggnad och omstrukturering av områden (Jim & Chen, 2006). Sådana omvandlingar bär med sig hög risk för permanenta omvandlingar av permeabel grönsstruktur till gråa, hårdgjorda ytor (Uy & Nakagoshi, 2007) och en konsekvens av förtätning är att urbana grönområden byggs bort (Sthåle, 2008). Urban grönsstruktur uppfyller många funktioner som gynnar människors livskvalitet (Haq, 2011) och exploatering av allt fler ytor och områden kan leda till minskad tillgång för människor till restaurativ natur (Nordh et al, 2009). Minskning av urbana grönområden är ett problem eftersom grönområden minskar stress och ökar välmående, då urbaniseringen dessutom förväntas öka de kommande åren, kommer det troligtvis även ske en ökning av stress bland stadsbor (Hedblom et al., 2019). I takt med att stadsbors dagliga kontakt med natur blir allt mer sällsynt växer vikten av tillgång till bostadsnära grönsstruktur för både livskvalitet och stadens hållbara utveckling (Barton & Pretty, 2010).

Att i en tät stad tillgängliggöra ytor för nya stora grönområden i närhet till människors bostäder är ofta svårt då befintlig struktur står i vägen. Emmelertid finns det i stadsnätet många mindre platser och grönytor som troligen har potential att nyttjas bättre och öka möjligheterna för bättre mental hälsa och välmående för människor boende i den täta staden. Små urbana grönytor eller fickparker skulle möjligtvis kunna fungera som delar av ett grönt restaurerande nätverk och med rätt gestaltning vara viktiga byggstenar för inte bara människors mentala hälsa och välmående utan troligtvis även för andra aspekter av den hållbara staden.

Även om det finns en konsensus att urbana grönområden ger positiva hälsofördelar saknas fortfarande kunskap om varför, hur och vilka kvaliteter i gröna och natur-lik miljöer som har möjlighet att minska stress (Hedblom et al., 2019). Att dessutom förstå hur småskalig grönsstruktur kan designas för att främja

välmående är särskilt viktigt i urbana landskap där offentlig mark är både kostsam och begränsad (Navarrete-Hernandez et al., 2019).

Med detta som utgångspunkt vill jag inom ramen av detta examensarbete skaffa mig kunskaper kring vikten av urban grönsstruktur och dess roll för människors livskvalitet, välmående och mentala hälsa i den täta staden. Fokus ligger på att undersöka värdet av framförallt små urbana grönytor och genom vilka kvaliteter sådana platser kan bidra till människors välmående, verkar restaurativt och bidrar till bättre mental hälsa och välbefinnande.



# MÅL OCH SYFTE

Syftet med examensarbetet är att undersöka och samla kunskap kring vilka möjligheter det finns med små urbana grönytor som restaurativa miljöer i det täta stadsnätet. Syftet är också att arbetet ska identifiera aspekter som kan vara viktiga i landskapsarkitekten och stadsplanerarens yrke.

Målet med arbetet är att försöka ta fram kriterier för hur små urbana grönytor kan öka möjligheterna till god mental hälsa och välbefinnande. Målet är också att med stöd av denna kunskap skapa ett platsspecifikt gestaltungsförslag med fokus att främja människors välmående och mentala hälsa samt att placera detta i ett större sammanhang.

För att nå målen utgår arbetet från följande frågor:

**Vilken potential har små urbana grönytor att i den täta staden öka möjligheterna till god mental hälsa och människors välbefinnande?**

**Vilka kvaliteter har betydelse för att små urbana grönytor ska fungera restaurativt och ha positiv inverkan på mental hälsa och välbefinnande?**

**Hur kan dessa aspekter materialiseras i en designprocess av en urban grönyta med begränsad yta i en tättningskontext och vilka möjligheter och utmaningar finns?**

# METOD

För att svara på frågorna används en blandning av litteraturstudie och en exempelstudie i centrala Malmö.

Litteraturstudien avser att identifiera förståelse och kunskap kring vilka faktorer som ligger bakom sambandet mellan urban grönstruktur och människors mentala hälsa och välmående och för att försöka översätta dessa i vilka kvaliteter som har betydelse. Litteratursökningen var i början relativt bred och fokuserade på fler aspekter kring urban grönstruktur för att sedan smalna av på små urbana grönytor och mental hälsa.

Litteratursökning har skett genom databaserna Google Scholar, Scopus, SLU Epsilon och Web of Science. Litteraturstudien baseras på litteratur på både svenska och engelska och sökorden som används är; urban parks, small park, green densification, pocket park, small urban green space (smugs), urban grönska, mellanrum, fickparker, grönstruktur. Dessa sökord används även i samband med sökord som health, restoration, wellbeing, mental health, välbefinnande, psykisk återhämtning, stress.

För att svara på frågorna, framförallt de två sista, gjordes med litteraturstudien som kompass, en exempelstudie i Malmö. En del av exempelstudien var att ta fram ett gestaltungsförslag. Exempelstudien hjälper till att svara på frågorna genom att litteraturen appliceras i en verklig kontext där hänsyn måste tas till många olika faktorer och syftet var att få ytterligare fördjupning kring vilka möjligheter och utmaningar som finns.

För att få en mer övergripande skala baseras en del av exempelstudien på Malmö Stads styrdokument som berör urban grönstruktur, framförallt Malmö Grönplan. För att få ytterligare stöd genomfördes ett samtal med en tjänsteman på Stadsbyggnadskontoret i Malmö Stad. Samtalet utgick från frågor men den tillfrågade fick prata fritt kring ämnet och samtalet berörde små urbana grönytor i ett relativt brett perspektiv. Tillvägagångssättet för att välja ut rätt person var att maila Fastighet- och gatukontorets kundservice och utifrån deras rekommendation genomfördes samtalet med landskapsarkitekt Tim Delshammar som arbetar som strateg på Fastighet- och gatukontoret och bland annat varit delaktig i utvecklingen av Malmö Grönplan.

Exempelstudien zoomar in på Stadsdelen Kirseberg och nybyggnationen av bostäder kring det gamla Centralfängelset. Styrdokument, texter och utredningar som Malmö Stad tagit fram om området och projektområdet användes sedan som utgångspunkt och stöd i gestaltungsarbetet.

Valet av plats för gestaltungsförslaget utgick från följande kriterier:

- Storlek mellan 0,2-1 ha, Malmö Stads riktlinjer för Gröning (Malmö Stad, 2003).
- Positionerad i en tättningskontext eller ett tätbebyggt område som på något sätt har brist på grönytor.
- Att platsens förutsättningar har en balans och en jämvikt av både utmaningar och möjligheter.

Valet att arbeta med just parken vid centralfängelset kom efter kommunikation med tjänstemän på Malmö Stad kring platsen som ett bra exempel på en liten grönyta i behov av en god gestaltning. Platsens storlek och den framtida utvecklingen i området fungerade utifrån kriterierna. Då parken är del av ett framtida projekt och detaljplan för de nya bostäderna inte ännu finns tillgänglig utgår gestaltungsförslaget från den information som vid tillfället fanns tillgänglig.

# BEGREPP

## **Små urbana grönytor och små parker**

I uppsatsen används framförallt begreppet små urbana grönytor, på vissa platser förekommer även begreppet små urbana parker. I litteraturen används ofta det engelska begreppet pocket parks. En liten urban grönyta kan vara både så liten som 100 m<sup>2</sup> och så stor som flera hektar. Malmö stad sorterar i sin Grönplan Gröning som den minsta grönytan med 0.2-1 ha i storlek (Malmö Stad, 2003) medan Köpenhamn rekommenderar att en pocket park inte ska vara större än 0,5ha (Københavns kommun, 2008). I exempelstudien kommer jag att använda mig av Malmö Stads riktlinjer.

## **Välbefinnande, välmående och god mental hälsa**

Även begrepp relaterade till välmående är luddiga och individuella. Enligt Folkhälsoinstitutet är en god mental hälsa inte enbart att vara frisk från sjukdomar utan även att vara i ett tillstånd där både negativa och positiva känslor kan balanseras, att man har tillfredsställelse med livet och kan känna njutning, lust och lycka (Folkhälsoinstitutet, 2020).

## **Hållbar stadsutveckling**

Enligt Sveriges miljömål är en hållbar stadsutveckling en process där stadens kontinuerliga förändring tar social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet i aktning samt regionala och lokala förutsättningar (Sveriges Miljömål, 2020).

# AVGRÄNSNINGAR

Många faktorer spelar in för god mental hälsa. Denna uppsats diskuterar kring de rumsliga aspekterna, hur miljön på olika sätt kan stödja mental återhämtning och främjar människors mentala hälsa och välbefinnande. Exempelstudien är en platsspecifik gestaltning i en förtätningskontext i Malmö.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## DEL I- LITTERATURSTUDIE

<b>Teorier om mental återhämtning.....</b>	<b>11</b>
Attention Restoration Theory (ART).....	12
Stress Reduction Theory (SRT).....	12
Prospect and Refuge Theory.....	13
Teorin om betydelsespelrummet och de åtta parkkaraktärerna.....	13
Natur-lik miljöer bättre än urbana.....	14
<b>Små urbana grönytor och möjligheten till mental hälsa och välmående.....</b>	<b>15</b>
Små urbana grönytor och mental hälsa.....	16
Den bostadsnära grönskans betydelse för välmående.....	17

## DEL II- KVALITETER

<b>Design av små grönytor för att främja mental hälsa och välmående.....</b>	<b>19</b>
Skydd.....	20
Upplevd trygghet.....	21
Upplevd storlek.....	22
Tillgänglighet.....	23
Platser för möten och platser att vara ensam på.....	24
Delaktighet.....	25
Element som stimulerar fysisk aktivitet.....	26
Parkens gränser och kanter.....	27
Vyer.....	28
Natur och vildliv.....	29
Träd.....	30
Vatten.....	31
Sittplatser.....	32
Lukt och känsel.....	33
Ljud.....	34
Sammanfattning av kvaliteter.....	35

## DEL III- EXEMPELSTUDIE

<b>Små urbana grönytor och växande städer- Fokus Malmö.....</b>	<b>37</b>
Tät och grön stad.....	38
<b>Fallet Fängelseparken, Kirseberg- Platsanalys.....</b>	<b>41</b>
Framtidsplaner för Kirseberg och Östervärn.....	42
Historisk översikt.....	43
Framtidsplaner för fastigheten centralfängelset 1.....	43
Omgivningar.....	44
Projektområdet.....	44
Terräng och vegetation.....	45
Sol och mikroklimat.....	46
Buller.....	46
Vyer.....	47
Karaktär och atmosfär.....	48
SWOT.....	50
<b>Fallet Fängelseparken Kirseberg- Gestaltningförslag.....</b>	<b>51</b>
Programpunkter.....	52
Koncept.....	52
Översikt.....	52
Förslaget.....	53
Perennlandskapet.....	54
Mikroskogen.....	56
Mötesplatsen.....	58
Arter för vildliv och säsongsvariation.....	60
Kvaliteter för mental hälsa och välmående.....	61

## DEL IV- DISKUSSION OCH REFLEKTION

<b>Diskussion.....</b>	<b>63</b>
Kvalitet och kvantitet skapar potetial.....	64
Möjligheter och utmaningar.....	65
<b>Reflektion.....</b>	<b>66</b>
Metod.....	67
Källkritik.....	67
Gestaltningprocsen.....	68
Lärdomar för framtiden.....	68

## DEL V- REFERENSER

<b>Litteraturförteckning.....</b>	<b>70</b>
<b>Figurförteckning.....</b>	<b>74</b>

# DEL I LITTERATURSTUDIE



# TEORIER OM MENTAL ÅTERHÄMTNING

Idéer om samband mellan natur och människors välmående har funnits under lång tid. Redan i det antika Rom skrev invånare att de uppskattade kontakt med natur som en kontrast till stadens stress, trängsel och buller. 1865 menade Frederick Law Olmsted att natur-lik miljöer verkar återställande då de har möjligheten att hålla en persons uppmärksamhet utan mental ansträngning och blockerade krav och spänningar som finns i städer (Ulrich et al., 1991). Flera teorier om samband mellan natur och människors välmående är väl kända som Kaplan och Kaplans (1995) Teori om uppmärksamhet och återhämtning (Attention Restoration Theory- ART) och Ulrichs (1979) Teori om återhämtning efter stress (Stress Reduction Theory- SRT). Följande del beskriver de vanligast citerade teorierna bakom miljöns betydelse för mental hälsa och undersöker med hjälp av en bredare litteratursökning vilken potential små urbana grönytor har att bidra till människors mentala hälsa och välmående.

# ATTENTION RESTORATION THEORY (ART)

Attention Restoration Theory kan översättas till teorin om uppmärksamhet och återhämtning och grundades under 1970-talet av paret Rachel och Stephen Kaplan, båda miljöpsykologer verksamma i USA.

Kaplan och Kaplan sorterar människors uppmärksamhet i två olika typer som kan översättas till riktad uppmärksamhet och fascination. Riktad uppmärksamhet kräver mer koncentration och används till exempel när vi fokuserar på en uppgift. Riktad uppmärksamhet kräver också stor ansträngning och kan därför resultera i mental trötthet (Kaplan & Kaplan, 1989). Den andra typen av uppmärksamhet, fascination, är ofrivillig och kräver inte samma koncentration som den riktade uppmärksamheten. Istället stimulerar den nyfikenhet och är en viktig del i mental återhämtning. Enligt Kaplan och Kaplan har natur-lik miljöer kvaliteter som fungerar bra för att släppa den riktade koncentrationen, sluta sortera information och istället bli fascinerad av miljön, vilket i sin tur leder till mental återhämtning (Kaplan & Kaplan, 1998).

Kaplan och Kaplan menar att desto mer natur-lik en miljö upplevs, desto fler möjligheter finns till rekreation och mental återhämtning. De lyfter fyra faktorer som spelar in för att en miljö ska möjliggöra för rekreation och återhämtning, att komma bort (being away), omfattning (extent), fascination och kompabilitet (Kaplan, 1995). Att komma bort förklaras som att mentalt komma bort från uppgifter och krav som kräver riktad koncentration. Med omfattning menas att en plats upplevs som stor och stimulerar en känsla att kunna fortsätta upptäcka en plats. Fascination syftar till något som kravlöst fångar uppmärksamheten och väcker nyfikenhet att fortsätta upptäcka. Med kompatibilitet menas karaktärer i en miljö som motsvarar en persons preferenser och önskemål vid en specifik tidpunkt (Kaplan & Kaplan, 1989).

Natur-lik miljöer erbjuder stora möjligheter för att uppnå dessa faktorer men det bör betonas att ART inte antar att det är uteslutande natur-lik miljöer som bidrar till återhämtning och att stadsmiljöer inte har möjlighet att bidra. Däremot kan olika miljöer ha olika potential för att uppnå god återhämtning (van den Berg et al., 2007).

## STRESS REDUCTION THEORY (SRT)

Stress Reduction Theory, på svenska teorin om minskning av stress, utvecklades av arkitekturprofessorn Roger Ulrich under 1980-talet och teorin har sin grund i biologi och evolutionspsykologi och att människor levt i naturen i tusentals år. Enligt SRT påverkas de upplevelser och känslor en person får av en miljö av hur miljön stödjer överlevnad och natur-lik miljöer utan hot ger positiva och lugnande reaktioner på stress (Ulrich, 1983). SRT pekar ut vissa egenskaper som gröna och natur-lika områden bör ha för att främja välmående: Komplexitet, Strukturella egenskaper, Djup, Marktextur, Hot/spänning, Avledande vyer och Vatten.

Ulrich menar att en natur-lik miljö kommer minska stress och möjliggöra återhämtning snabbare och med bättre resultat än en urban miljö (Ulrich, 1983). I senare forskning undersöker Ulrich et al., (1991) hur människor påverkas av miljöer vi möter varje dag genom att låta testpersoner titta på både en film som ansågs stressande och en film som visade natur-lik omgivning. Resultaten från studien visade att den ofrivilliga uppmärksamheten aktiverades både som en återställande effekt av att studera natur-lik miljöer och som icke-återställande vid utsättning av stressiga situationer. Detta tyder på att den ofrivilliga uppmärksamheten inte enbart verkar restaurativt. Vad Ulrich däremot kunde se är att exponering av natur-lik miljöer resulterade i känslor som gick mot ett positivare känslomässigt tillstånd och att detta åtföljdes av måttligt höga nivåer av varaktig uppmärksamhet (Ulrich et al., 1991).

**Komplexitet:** Platsen behöver lagom mängd intryck för att fånga intresse utan att vara för mycket information.

**Strukturella egenskaper:** Någon typ av struktur och ordning behövs för att känna igen och kunna orientera sig på en plats.

**Djup:** En utblick över en plats bjuder in till spänning och att upptäck mer.

**Marktextur:** Hjälper till för förståelsen av en plats. Jämna och släta ytor signalerar att det är möjligt att ta sig fram.

**Hot/spänning:** Platser som verkar något farliga ger en känsla av nyfikenhet.

**Avledande vyer:** Svagt kurvade vägar och vattendrag skapar en känsla av förväntan och nyfikenhet.

**Vatten:** Essentiellt för människors överlevnad och inger en känsla av lugn.

(Översättning utifrån Ulrich, 1983).



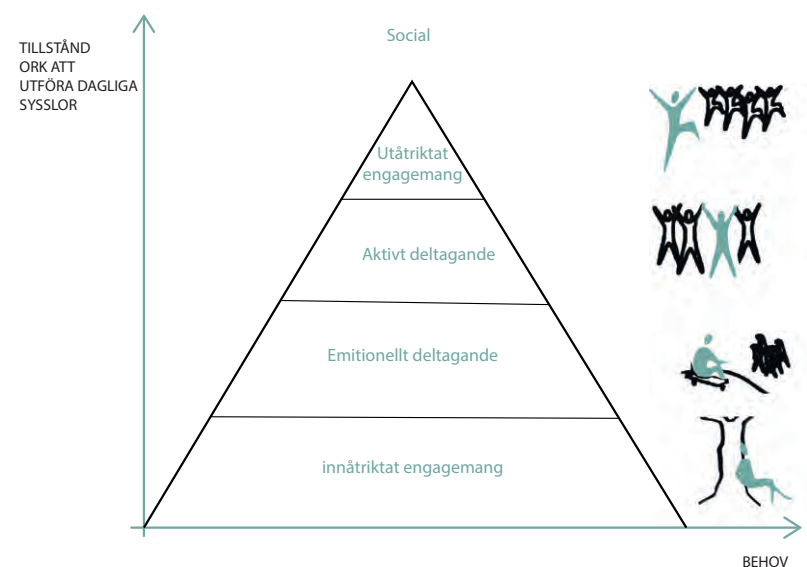
# PROSPECT AND REFUGE THEORY

Under 1970-talet skapades Prospect and Refuge Theory av geografen Jay Appleton. Teorin beskrivs i boken *The Experience of Nature* (1975) där författaren analyserar relationen mellan människor och landskap och ifrågasätter vad som gör ett landskap attraktivt. Teorin kan på svenska översättas till Teorin om Uppsikt och Skydd och har liksom SRT sin grund i människans evolution och grundläggande psykologiska behov för överlevnad. Grunden i teorin är att människor föredrar och känner sig trygga i miljöer där det finns möjlighet att gömma sig och ta skydd (refuge) samtidigt som de har möjlighet till att ha utblick och översikt över ett område (prospect). Människor föredrar miljöer där man kan se utan att bli sedd på grund av att det evolutionärt sett underlättat överlevnad då man har kunnat undvika att bli överfallen. Denna preferens för miljöns utformning finns enligt Appleton kvar även hos den nutida människan och miljöer där människan kan känna sig trygg är miljöer där människan kan slappna av och återhämtning är möjlig (Appleton, 1975).

För mycket skydd har visat sig vara negativt då det fungerar kontraproduktivt och motverkar möjligheten till uppsikt och utblick. Enligt en studie av Gatersleben och Andrews (2013) bör en miljö ha en hög nivå av utblick (prospect) och en låg nivå av skydd (refuge) för att människor ska känna sig trygga och miljön ska kunna verka restorativt (Gatersleben & Andrews, 2013). Prospect and Refuge Theory har använts inom arkitektur för både landskap och byggnader men exakt hur teorin kan översättas till vilka spatiala faktorer som påverkar upplevelsen av en miljö, och hur, är inte helt klart. Enligt en meta-analys av Dosen och Oswald (2016) är de kvantitativa bevisen för teorin inkonsekventa, framförallt då de flesta studier är utförda i naturlika landskap och inte i urbana miljöer (Dosen & Oswald, 2016).

# TEORIN OM BETYDELSE- SPELRUMMET OCH DE ÅTTA PARKKARAKTÄRERNA

Professor i landskapsarkitektur Patrik Grahn har under sin forskning kring människans relation till miljö kommit fram till Teorin om betydelsespelrummet. Teorin grundar sig i att det finns ett spelrum mellan natur och människor som ändras beroende på hur människan mår, både psykiskt och fysiskt. Om en människa mår bra kan hon ofta hantera många olika slags miljöer utan problem medan om hon mår dåligt, som efter att ha varit utsatt för långvarig stress, kan få ett negativt samspel med vissa typer av miljöer (Grahn & Ottosson, 2010). Denna teori ledde till utvecklingen av Behovspyramiden. Pyramiden förklarar hur miljöns utformning hänger ihop med återhämtning då vi under olika mentala tillstånd klara av olika mycket krav från omgivningen. Till exempel kan en person som varit utsatt för långvarig stress och som mår mycket dåligt befinna sig längst ner i pyramiden och får då återhämtning från en kravlös miljö (se fig. 1) (Stigsdotter & Grahn, 2002).



Figur 1. Behovspyramiden visar hur människor under olika mentala tillstånd klarar olika krav från omgivningen.

Grahn är troligtvis mest känd för De åtta parkkaraktärerna, en sortering av upplevda kvaliteter i ett grönområde. Karaktärerna utvecklas som ett redskap för design av grönområden och ett grönområde kan bestå av flera olika karaktärer, vilket stärker möjligheten för att människor i olika tillstånd kan hitta en miljö att trivas i (Grahn, 2001). Karaktärerna har genom åren utvecklats och bytt namn. Här presenteras de med svensk översättning tolkat utifrån hur de definierades av Grahn, Stigsdotter och Berggren Barring (Grahn & Stigsdotter, 2010).

**Artrik:** En variation av liv så som fåglar, fjärilar och blommor.

**Rofylld:** Att vara i en säker, ostörd, tyst och lugn miljö.

**Öppning:** En öppen, platt yta med överblick över kringliggande omgivningar.

**Social:** En miljö där människor kan träffas som är rustad för sociala aktiviteter.

**Rymd:** En grön miljö som upplevs ha en viss rymd och frihet kopplat till ett fortsättande landskap

**Skydd:** En omsluten och trygg plats för aktivitet eller observering av aktivitet.

**Kultur:** Närvaro av mänsklig kultur, något som människor kan behöva för att förstå sin omgivning.

**Natur:** En miljö som erbjuder upplevelsen av naturens kraft och styrka, där naturen får växa på sina egna villkor.

(Översättning utifrån Grahn & Stigsdotter, 2010).



# NATUR-LIKA MILJÖER BÄTTRE ÄN URBANA

Utöver teorierna har ytterligare studier visat att natur-lik miljöer har större möjlighet till återhämtning från stress än miljöer utan natur (Hartig et al., 2003; Staats et al., 2003; Tyrväinen et al., 2014; van den Berg et al., 2014). I artikeln *Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability* (2007) menar van den Berg et al., att människor i urbana samhällen har en gemensam tro att kontakt med naturen kan ge återhämtning från stress och trötthet och förbättrar hälsa och välmående (van den Berg et al., 2007). Liksom Kaplan, Kaplan och Ulrich diskuterar van de Berg et al., att människor har en medfödd preferens för natur-lik miljöer över byggda miljöer och att detta gäller även för människor som bor i städer. I artikeln diskuterar författarna flera studier om kopplingen mellan natur, välmående och återhämtning där deltagarnas återhämtning mättes. Trots att studierna utfördes under olika omständigheter visade samtliga större effekter av återhämtning i natur-lik miljö än från den vanligtvis jämförande urbana miljön (van den Berg et al., 2007).

Liknande argumenterar Cheisura som i en kvalitativ undersökning från Vondelpark, Amsterdam (2004), undersöker varför människor behöver urbana parker, vilka fördelar de får av att besöka dem och om dessa fördelar verkligen påverkar deras livskvalitet. Resultatet visade att urban natur uppfyller mänskliga behov som inte är kopplade till materiella ting och konsumtion samt att människor besöker parken främst för att koppla av och för att fly från stadens puls och stress. Dessa faktorer upplevdes spela stor roll för deltagarnas välmående och gav fördelar som avslappning, en paus från den dagliga rutinen och en spirituell koppling till naturen. Urban natur, som en urban park (se fig. 2), verkar för både socialt och psykologiskt välmående, något som gör den urbana naturen till en värdefull resurs och en viktig pusselbit för att uppnå en hållbar stad (Cheisura, 2004). Studier har även visat att människor ser sig själva som lyckligare av daglig exponering av natur-lik miljöer (MacKerron et al., 2013), att natur-lik miljöer upplevs som mer estetiskt tilltalande än urbana miljöer samt att invånare i urbana områden med sämre levnadsstandard och låg tillgång till restaurativa miljöer har högre risk för kronisk stress och hälsoproblem (van den Berg et al., 2007).



Figur 2. Forskning visar att natur-lik miljöer ger större möjlighet till återhämtning från stadens stress, att människor ser sig själva som lyckligare av daglig exponering av natur samt att urban natur verkar för socialt och psykologiskt välmående. Ett bra exempel på urban natur är Slottsträdgården i Malmö .



# SMÅ URBANA GRÖNYTOR OCH MÖJLIGHETEN TILL MENTAL HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

I den täta staden råder en ständig brist på plats och möjligheterna till stora grönområden är ofta små. Ett nätverk av många och jämnt utspridda mindre grönytor i en stad resulterar troligtvis i att fler människor har tillgång till offentlig bostadsnära grönska. Följande del lyfter forskning som diskuterar möjligheterna med små urbana grönytor som mentalt välgörande miljöer.

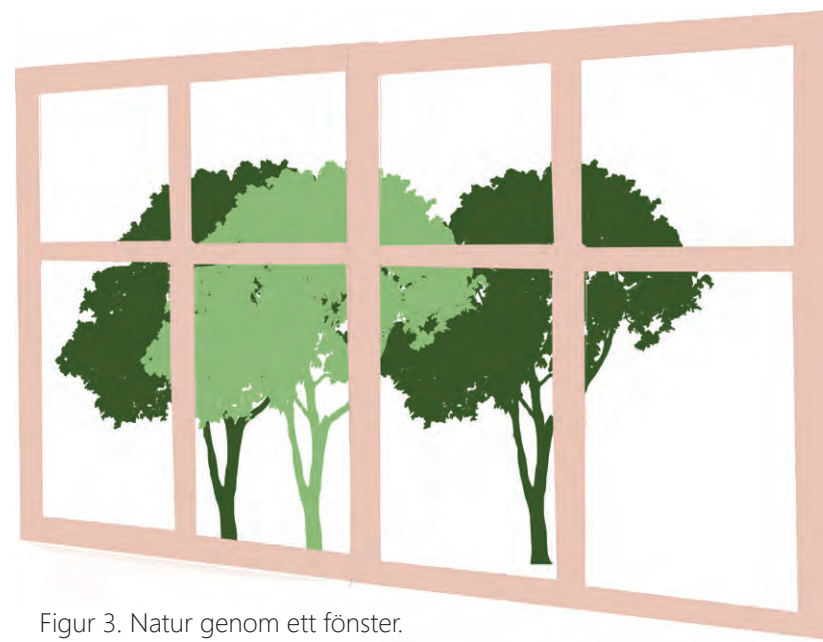


# SMÅ URBANA GRÖNYTOR OCH MENTAL HÄLSA

Kaplan och Kaplan hävdade tidigt att en plats inte behöver vara speciellt stor för att vara restorativ och bidra till människors återhämtning. Även en mindre plats kan ge människor ett avbrott och få dem att uppleva att de är på en annan plats. Känslan av att komma bort ges av att platsen upplevs som större och som att mer finns att upptäcka runt hörnet (Kaplan et al., 1998) och en bra gestaltning kan ge restorativa effekter även för en liten grönyta (Nordh & Østby, 2013). Små grönytor kan bidra till mindre restorativa upplevelser via rörelse från en plats till en annan, genom att till exempel passera en natur-lik miljö kan exponeringen, trots kortvarig, avbryta koncentrationen och skapa mikroåterhämtning. Upprepade, restorativa upplevelser kan sedan i ett längre perspektiv resultera i stigande fördelar (van den Berg et al., 2007). Små grönytor kan också fungera som komplement till större parker och i viss mån fylla människors behov av vardaglig kontakt med natur (Nordh & Østby, 2013).

Att även små parker har betydelse för restoration stärks av att återhämtning kan fås genom att endast se natur från ett fönster (se fig. 3). Vuxna personer boende i en urban miljö spenderar till stor del sina liv inomhus i sina hem eller på arbetsplatser och vyer över natur kan erbjuda ett avbrott i pågående koncentration och ge en restorativ upplevelse på mikronivå (van den Berg et al., 2007).

En studie 2001 av Rachel Kaplan, där deltagarna fick titta på olika grad av natur-lik vyer från ett fönster, visar att även så lite som ett fönster med utsikt över natur-lik element spelade en viktig roll för graden välmående och tillfredsställelse hos deltagarna. Speciellt viktigt var vyer över trädgårdar, träd, blommor, landskap och till och med klippt gräs (Kaplan, 2001). Liknande resultat hittades av Ulrich (1984) i en studie av återhämtning för opererade sjukhuspatienter, resultaten visade att patienterna återhämtade sig snabbare, mer gynnsamt och med en kortare sjukhusvistelse med lägre intag av smärtstillande om de genom fönstret kunde överblicka träd rän om de överblickade en tegelvägg (Ulrich et al., 1991).



Figur 3. Natur genom ett fönster.

I artikeln Human Response to Window Views and Indoor Plants in the Workplace (2005) diskuteras hur människor i en kontorsmiljö gynnas genom att se olika nivåer av natur från fönstret. Studien visar att fönster på arbetsplatsen hade en större psykofysiologisk effekt än inomhusväxter och att natur-lik vyer över landskap hade större effekt än vyer över urbana stadsmiljöer (Chang & Chen, 2005).

Tillochmed de alltmer populära gröna fasaderna i våra städer kan påverka människors välmående. En studie av Elsadek et al., (2019) undersökte sambandet mellan gröna väggar och stressminskning i täta stadsmiljöer i Kina och de hittade en betydande ökning av känslor av behag och avslappning och en tydlig förbättring av humör. Den gröna fasaden verkade jämfört med en vanlig fasad öka människans fysiologiska och psykologiska avkoppling (Elsadek et al., 2019). I en studie av McEwan et al., (2020), kring människors välmående i relation till uppskattning av och kontakt med naturen, lyfter författarna ett exempel på den njutning som människor fick av att höra fågelsång utanför fönstret, något som understryker vikten av att ha närhet och daglig kontakt till gröna miljöer. Men trots detta är fortsatt forskning nödvändig för att förstå mekanismerna bakom daglig kontakt med naturens påverkan på välmående (McEwan et al., 2020).

En grönytas storlek har stor betydelse för människors upplevelse och enligt en studie i Malmö om Malmöbors upplevelse av fem av Grahns åtta parkkaraktärer gav en liten gröning (0,2-0,6 ha) negativa samband med artrikedom, rofylldhet och vildhet (Stoltz et al., 2012). Istället för att ersätta stora grönområden kan små parker ses som ett komplement till större parker och till viss del uppfylla människors behov av vardaglig kontakt med naturen (Nordh et al., 2013). I stadsnätet spelar små grönområden en mycket viktig roll för att förbättra människors livskvalitet (Nilsson et al., 2014) och trots att en enskild liten grönyta kan verka obetydlig för människors välmående skulle planeringen av ett nät av dem, i kombination med större grönytor, kunna främja människornas välmående.

# DEN BOSTADSNÄRA GRÖNSKANS BETYDELSE FÖR VÄLMÅENDE

Andelen gröna miljöer i närhet till människors bostäder har en positiv koppling till människors upplevda välmående, framförallt för barn (Marcella et al., 2019), kvinnor, äldre (Sang et al., 2016), unga och låginkomsttagare (Maas et al., 2006). Natur-lik miljöer i nära anslutning till hem och arbete har också stor betydelse för hur stor tillfredsställelsen i ett område är (van den Berg et al., 2007). Avstånd till grönytor har påverkan för hur ofta de används och kortare avstånd innebär mer användning medan längre avstånd ofta resulterar i mindre användning (Grahn & Stigsdotter, 2003; Haq, 2011; Neuvonen et al., 2007). Om en stad har många små grönytor ökar troligtvis sannolikheten att människor bor i nära anslutning till en grönta.

Bostadsnära natur spelar stor roll för människors psykiska hälsa när det kommer till att motverka ensamhet och stärka social sammanhållning. Ensamhet är ett folkhälsoproblem som kan leda till känslor av övergivenhet, otrygghet, nedstämdhet och i värsta fall kronisk ångest. Samvaro och möte med andra människor har en lugnande effekt och kan fungera som en bra buffert mot stress (Vårdguiden, 2018). Enligt en studie av Coley et al., (1997), användes platser precis utanför bostaden oftare om de var relativt gröna än om de var fattiga på grönska. Närvaron av träd ökade användningen för både unga och äldre och fler och tätare placerade träd attraherade fler människor (Coley et al., 1997). Liknande resultat visas i en studie av Sullivan et al., (2004) där 90% fler människor observerades använda grönare platser runt ett bostadsområde med flerfamiljshus än platser utan grönska. På de gröna platserna observerades hög grad av social aktivitet och gröna miljöer attraherade även ensamma individer, framförallt kvinnor, till en högre grad än karga platser (Sullivan et al., 2004).

Bostadsnära natur kan skapa mötesplatser och öka social sammanhållning för människor boende i urbana områden (Kuo et al., 1998) och är också mer inkluderande platser än urbana ytor utan grönska. Urbana grönytor är platser där det är större chans att människor från olika bakgrund använder och interagerar med varandra, något som också kan ha positiva

effekter för social sammanhållning (Peters et al., 2010). Med detta i åtanke finns troligtvis även möjlighet att främja människors välmående och mentala hälsa på ett annat sätt än restoration och återhämtning.

Ett annat sätt som små urbana grönytor indirekt skulle kunna bidra till människors välmående är genom delaktighet i planering och omhändertagande av bostadsnära grönytor. Delaktighet har positiva effekter för social samhörighet och starka relationer till grannar, något som har visat potential för ökat välmående och mental hälsa (Townsend, 2006). Detta skulle kunna förklaras genom den amerikanska sociologen Antonovskys teori KASAM som bygger på att en hög känsla av sammanhang bidrar positivt till människors hälsa. Möjligheten att kunna påverka och vara delaktig är viktig för att både stora och vardagliga delar av livet ska ska kännas meningsfulla, något som har stor betydelse för psykisk hälsa (Antonovsky, 2005). Att delta i omhändertagandet av den nära grönmiljön skulle kunna öka känslan av meningsfullhet och att känna sig behövd och främja möjligheterna till god mental hälsa och välbefinnande.

För att delaktighet ska kunna ge positiva effekter för människors mentala hälsa och välmående är det viktigt att delaktighet fungerar som ett komplement till traditionell förvaltning och inte som en ersättning (Mattijssen et al., 2018).

Ytterligare en möjlig aspekt hur bostadsnära små grönytor kan bidra till människors välmående är genom att de kan stimulera fysisk aktivitet som promenader och löpning (de Vires, 2010). En studie av Sang et al., (2016), baserat på självrapporterat välmående från människor boende nära sex olika grönområden i Göteborg, visar att en högre mängd upplevda naturvärden i ett urbant område genererar högre estetiska värden, högre självrapporterat välmående och mer aktivitet hos människor som bor nära urbana grönområden (Sang et al., 2016). Fysisk rörelse och aktivitet har sedan inte bara positiva effekter för fysisk hälsa utan även för det mentala välmåendet och kan minska risken för depression och resultera i att människor upplever sig som gladare och nöjdare (Vårdguiden, 2020). För att stimulera fysisk aktivitet är grönområdets storlek av betydelse och ett större grönområde är i avseendet bättre än ett mindre (Giles-Corti et al., 2005), vilket talar emot potentialen med små grönytor.

Troligtvis finns större möjligheter till att stimulera fysisk aktivitet hos barn genom små urbana grönytor. Studier har visat att fri lek förekommer mer på platser med vegetation och träd än platser utan grönska (Faber Taylor et al., 1998) och en grön planering av

barns närmiljöer blir på så vis en viktig del i barns utveckling och välmående (Jansson et al., 2016). Barn är också mindre än vuxna och inte samma rationella tänkande utan ofta mer kreativitet och fantasi. Dessa faktorer skulle kunna leda till att en liten grönta upplevs och används på ett annat sätt av ett barn än en vuxen och möjligheterna att i en liten park uppleva att man befinner sig i en annan värld är troligtvis större hos barn än hos vuxna.

För att uppnå målet om god bebyggd miljö bör bostadsnära natur som ligger inom 300m från befintliga bostäder och skolor särskilt uppmärksammas i planeringen, och behovet av planstatus och skydd enligt plan- och bygglagen respektive miljöbalken bör övervägas.

För att den bostadsnära naturen ska upplevas som nåbar bör den finnas inom 300 m från bostaden, utan barriärer emellan och vara attraktivt utformad.

(Boverket, 2007)

# DEL II

## KVALITETER

# DESIGN AV SMÅ GRÖNYTOR FÖR ATT FRÄMJA MENTAL HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

Flera faktorer påverkar hur en urban grönyta upplevs och används. Här lyfts kvaliteter som, i gestaltning och planering av små urbana grönytor, har betydelse för att öka möjligheterna till restaurering och för att främja mental hälsa och välmående. De framtagna kvaliteterna baseras på insamlad kunskap från litteraturstudien samt med inslag av ytterligare källor. Sammanställningen visar på vissa kvaliteter i urbana grönområden som är återkommande i litteraturen och i de olika teorierna.



# SKYDD

De aktiviteter som nämns som typiska för en mindre grönyta är att koppla av, filosofera, läsa, äta och dricka och det läggs då stor vikt på möjligheten till en skyddad plats med en lugn atmosfär. Något som kan tyda på ett behov av kontroll och trygghet (Nordh & Østby, 2013). I en studie av Grahn och Stigsdotter (2010), som undersökte vilken av de åtta parkkaraktärerna som var mest uppskattade när det kom till restaurering och återhämtning från stress, visade resultaten att Rofylld- att vara i en säker, lugn och ostörd miljö, var den parkkaraktär som var mest föredragen (Grahn & Stigsdotter, 2010).

Resultaten tyder på att människor i behov av återhämtning söker lugna platser där de kan få vara ifred. Detta kan kopplas till Appletons Prospect and Refuge theory och behovet att både kunna se och vara skyddad och att hur miljöer arrangeras har stor betydelse för människors tillfredsställelse i både natur-lik och artificiella miljöer (Appleton, 1975). Miljöer som erbjuder skydd, av till exempel en buske i ryggen (se fig. 4) samtidigt som de erbjuder uppsikt har större möjlighet att skapa en rofylld atmosfär där människor känner sig trygga och lugna än en helt öppen plats. Detta stämmer överens med Gehls studier över mänskligt beteende på offentliga platser. Människor föredrar att sitta längs kanter, fasader och andra rumsliga gränser än att sitta i mitten av ett utrymme. Skyddade platser med god uppsikt över vad som pågår är de mest populära platserna att sitta på (Gehl, 2011).



Figur 4. En parkbänk med skydd i ryggen skapar en känsla av trygghet då man kan betrakta vad som pågår utan att något oväntat händer bakom ens rygg.



# UPPLEVD TRYGGHET

Upplevd otrygghet kan leda till att människor undviker att använda en plats. Framförallt handlar det om upplevd otrygghet i samband med skymd sikt på grund av vegetation som skapar en känsla av att inte ha kontroll över situationen (Groenewegen et al., 2006). Faktorer som är viktiga för upplevd trygghet är framförallt rörelsefrihet, att kunna överblicka ett område och få kontakt med omgivningen samt en god uppsikt över gångvägar (se fig. 5) (Kaplan et al., 1998). Liknande faktorer går att hitta i Ulrich Stress Reduction Theory där han lyfter att någon typ av ordning och struktur behövs på en plats för att kunna orientera sig (Ulrich, 1983). Belysning är en viktig del i att ha god uppsikt under kvällstid men mycket ljus är inte alltid det bästa alternativet utan det är hur en miljö ljussätts som har betydelse (van Santen, 2006).

Människor på platsen skapar ofta en känsla av trygghet (Gehl, 2011). Likaså gäller för positiva tecken på mänsklig aktivitet som god skötsel och omtanke medan klotter och vandalisering istället ses som negativt och skapar en känsla av osäkerhet (Kaplan et al., 1998). Platsen ska även vara välskött och fri från skräp (Nordh & Østby, 2013). En del studier visar på hur urbana grönytor genom platsanknytning kan bidra till ökad känsla av säkerhet i ett område genom högre upplevd social kontroll (Brown et al., 2003). En studie av Kuo och Sullivan (2001), som jämförde antalet brott i hyreshus med andelen närliggande vegetation, visade att desto grönare en byggnads omgivning var, desto färre brott rapporterades (Kuo & Sullivan, 2001). Här går dock teorierna isär, andra studier visar paradoxalt nog att närliggande parker istället kan öka brottsligheten i ett område (Kong et al., 2007).



Figur 5. Uppstammade träd bidrar till att kunna överblicka till exempel gångvägar, vilket kan hjälpa betraktaren att förstå och orientera sig på en plats, något som skapar en känsla av kontroll och trygghet och är en förutsättning för återhämtning.



# UPPLEVD STORLEK

Nordh har genomfört flera studier med fokus på återhämtning från mindre grönytor och så kallade fickparker eller 'pocket parks'. En grönytas storlek är en viktig faktor för hur stor mental återhämtning som människor anser sig kunna få från en plats men genom god design kan människor uppleva platsen som större än vad den faktiskt är (Nordh et al., 2009). För att människor ska uppleva att de är långt borta från stadens stress måste de uppleva att de befinner sig i en annan värld. Kaplan och Kaplan menar att det som är nödvändigt för upplevelsen av en annan värld är att det finns en känsla av att det finns mer att upptäcka på platsen än vad som är synligt och att det på så vis upplevs som en förlängning eller utvidgning av tid och rum (Kaplan et al., 1998).

Ulrich pekar ut Djup som en av de egenskaper som ger positiva och lugnande effekter på stress och menar att egenskapen bjuder in till spänning och väcker lust att upptäck mer (Ulrich, 1983). Upplevelsen av ett fortsättande landskap kan även kopplas till Grahn och Stigsdotters parkkarakär Rymd och i den redan nämnda studien kring vilken av karaktärerna som var mest uppskattade kom rymd på delad andraplats med karaktären Vild (Grahn & Stigsdotter, 2010). En omsorgsfull design skulle därför kunna öka möjligheterna för att människor ska uppleva att de befinner sig i en större park än vad de faktiskt gör (se fig 6.)



Figur 6. En liten park kan fortfarande ha ett djup som skapar känslan av ett försvinnande landskap, något som ökar möjligheterna att känna att man befinner sig i en helt annan värld, långt bort från stadens stress.



# TILLGÄNGLIGHET

Flera studier har visat att närhet till gröna miljöer har stor betydelse för hur ofta de används (Grahm & Stigsdotter, 2003; Haq, 2011; Neuvonen et al., 2007), att de används av en större grupp människor (Sang et al., 2016; Maas et al., 2006) samt har en positiv koppling till upplevt välmående (Marcella et al., 2019) och tillfredsställelse i ett område (van den Berg et al., 2007). Att små grönytor finns väl integrerade med bostäder och platser där människor rör sig (se fig. 7) är troligen en avgörande faktor för att de ska användas överhuvudtaget och kunna bidra med hälsofrämjande fördelar.

En studie i Storbritannien som undersökte människors uppfattning av små urbana grönområden visade att vuxna upplevde att små urbana grönytor tillhörde andra än de själva och föredrog att besöka större grönområden (Mcintyre et al., 2019). Det är därför också viktigt att arbeta med parkens tillgänglighet genom att tydligt visa att grönyterna, trots att de är insprängda i bostadsområden, är offentliga, öppna och tillgängliga för alla besökare.



Figur 7. Bilden visar en fickpark längs gågatan i centrala Arvika, en plats som många troligen passerar dagligen vilket gör den lättillgänglig. Att en grönyta är nära och tillgänglig är en viktig förutsättning för att människor ska använda den.



# PLATSER FÖR MÖTEN OCH PLATSER ATT VARA ENSAM PÅ

Andra människor i en liten park kan var både en kvalitet och en negativ faktor. För många människor kan göra att platsen upplevs som trång (Nordh & Østby, 2013) och det kan försvåra möjligheten till upplevelse av trygghet, rofylldhet och att befinna sig i en annan värld.

Samtidigt kan allt för få människor orsaka känslor av osäkerhet (Nordh & Østby, 2013) och som diskuterat tidigare har närvaron av andra människor och möjligheten att mötas också en betydelse för människors välmående genom att skapa möjlighet till social sammanhållning och en känsla av gemenskap (Vårdguiden, 2018). Enligt Grahns behovspyramid varierar behovet och toleransen av interaktion med andra människor på hur dåligt en människa mår. Om en människa är mycket utmattad är behovet stort att vara själv medan möjligheterna till aktivt deltagande och engagemang med andra ökar ju bättre en person mår (Grahns & Ottosson, 2010).

Gehls studier över människors val av sittplatser visar att bänkar som är orienterade mot ett trafikerat gångstråk används mer än bänkar som är placerade mot planterade områden (Gehl, 2011). Det kan därför vara en god idé att tänka på att skapa olika typer av rum och att tänka på var människor kommer att röra sig och mötas, för att sedan kunna skapa även andra platser där möjlighet till ensamhet finns (se fig. 8).



Figur 8. Olika typer av platser behövs för olika behov. Ibland behöver man en stund för sig själv i en ostörd och rofylld miljö utan andra människor.



# DELAKTIGHET

Delaktighet har positiva effekter för social samhörighet vilket har visat potential för ökat välmående och mental hälsa (Townsend, 2006). Design som bjuder in människor att delta i utveckling eller förvaltning av små urbana grönytor skulle därför kunna skapa möjligheter till bättre sammanhållning och en känsla av meningsfullhet.

Förslag på detta är att öppna upp för lokala engagemang och bjuda in lokala grupper, skolor eller föreningar att vara med och ta beslut kring planering och förvaltning av lokala grönområden. Det skulle till exempel kunna vara att bjuda in boende i utvecklingen av ett grönområde (se fig. 9) eller möjliggöra för involvering av att skapa stigar, lekplatser eller utrymmen för odling.



Figur 9. I Mary Anderssons park i Sorgenfri, Malmö, bjöds boende kring parken in att delta i beslut kring parkens utveckling. Detta ledde bland annat till bevarandet av befintliga träd och buskar, något som kan ha fått de boende att känna att deras åsikt har mening och betydelse.



# ELEMENT SOM STIMULERAR FYSISK AKTIVITET

Natur-lik element, speciellt träd längs med gångvägar, har positiva effekter när det kommer till att stimulera fysisk aktivitet (Faskunger, 2007). En liten urban grönyta skulle kunna kopplas på ett befintligt grönstråk eller en gata med gatuträd och fungera som en första steg ut för att röra sig. Ett annat exempel som skulle fungera på en liten yta är utegym.

Fri lek förekommer till högre grad på platser med vegetation och träd än platser utan grönska (Faber Taylor et al., 1998) och natur-lik inslag som kullar att ta sig upp för och buskage att gömma sig i kan bjuda in till lek (Kylin & Mårtensson, 2005). Löst material som pinnar och kottar är bra lekmaterial och kan användas olika vid olika typer av lek (Mårtensson, 2004). En gammal stock lutad mot ett träd skulle tillexempek kunna bjuda in till lek och rörelse, något som har positiv effekt för välmående.



Figur 10. Enkla lösningar som en gammal stock lutad mot ett träd kan bjuda in till lek och rörelse, något som har positiv effekt för välmående.



# PARKENS GRÄNSER OCH KANTER

Tydligt definierade gränser var parken börjar och slutar kan hjälpa till stärka upplevelsen av att gå in i en annan värld (Grahn & Stigsdotter, 2002). Nord et al., menar också att dålig avskärmning från mindre estetiskt tillfredsställande element är kopplade till låga möjligheter för återhämtning (Nordh & Østby, 2013). En liten grönyta bör därför vara avskärmd från omkringliggande miljöer för att skapa en rofylld miljö (se fig. 11).

Små grönytor kan ibland upplevas som att de tillhör någon annan (McIntyre et al., 2019). Dessa teorier ska därför inte misstolkas för att parken ska vara sluten och inhägnad utan ett mer användbart ord är att parken ska vara omgärdad. Parkens gränser och kanter är tydligt kopplat till tillgänglighet och det är därför troligtvis viktigt att parkens gränser visar att man går in i ett annat typ av rum men att det samtidigt är tydligt att platsen är öppen för alla. Detta skulle kunna göras genom att till exempel undvika allt för hög vegetation eller för få och otydliga entréer.



Figur 11. En viktig del för att en liten grönyta ska upplevas som rofylld är att den är väl avgränsad från urbana miljöer. Mäster Eriks plan i Malmö är en liten grönyta som omringas av en hög bokhäck med många öppningar och är en plats som används av många.



# VYER

För att vyerna ska väcka fascination och skapa en känsla av en annan värld behöver miljön innehålla tillräckligt med element att titta på och en grupp träd kan troligtvis gynna stimulansen mer än en klippt gräsmatta. Liknande kan intresse väckas av att något som väcker uppmärksamhet placeras i siktlinjer. För att en vy ska upplevas som tillfredsställande behöver den engagera betraktaren utan att innehålla för mycket olika element som istället förvirrar (Kaplan et al., 1998). Vid design av små urbana grönytor skulle konst och vegetation med färgglatt bladverk kunna vara element som kan leda blicken åt ett visst håll och guida betraktaren kring vilken hierarki som råder på platsen.

Vyer som leder bort och distraherar (se fig. 12) kan göra att en plats upplevs som större än vad den faktiskt är vilket kan skapa en upplevelse av större rymd och att det finns mer att upptäcka. Genom att skapa siktlinjer som är delvis dolda kan en upplevelse av att något fortsätter skapas. En gång eller ström som böjer sig och meandrar bort kan väcka en känsla av fascination, förväntan och nyfikenhet hos betraktaren (Kaplan et al., 1998). Ulrich talar också om avledande vyer och mystik och att platser som upplevs som något farliga väcker en känsla av nyfikenhet och förväntan (Ulrich, 1983).



Figur 12. En stig som försvinner bort kan väcka en känsla av att platsen är större än vad den faktiskt är och att mer finns att upptäcka runt hörnet.

# NATUR OCH VILDHET

Miljöer som upplevs som natur-lik och vilda är de miljöer som har störst positiv effekt på restoration. Enligt SRT är naturen den miljön som människan levit i under tusentals år (Ulrich, 1983), enligt ART har natur-lik miljöer kvaliteter som fungerar bra för att släppa den riktade koncentrationen, sluta sortera information och istället bli fascinerad av miljön och få en känsla av att befinna sig på en annan plats (Kaplan et al., 1998).

Natur-lik miljöer upplevs både som mer vackra och mer återhämtande än urbana miljöer (van den Berg et al., 2007) och enligt en studie av Schebella et al., (2019) har dynamiska miljöer med högre naturvärden, vilda karaktärer och diversitet större sannolikhet att visa förändringar i naturen som årstidsskiftningar än strikt skötta områden. Denna typ av miljöer kan därför skapa större möjligheter för människor i en stad att känna koppling till naturen över tid och ger en bättre känsla av att fly från verkligheten eller att komma bort (Schebella et al., 2019). Viktiga komponenter för natur-lik miljöer är framförallt träd men också gräs (Kuo et al., 1998; Nordh et al., 2009; Nordh & Østby, 2013) buskar (Nordh et al., 2009; Nordh & Østby, 2013) mycket blommor (Nordh & Østby, 2013) och vatten (Nordh & Østby, 2013, Ulrich 1983, Kaplan et al., 1998).

En studie kring människors uppskattning av natur-lik element visar att biotiska faktorer var högt uppskattade av människor och de komponenter som främst bidrog till att människor kände förundran var djur, träd samt dramatiska himlar och utsikter (McEwan et al., 2020). Länken mellan mätbar biodiversitet och välmående verkar emellertid vara svag, och välbefinnande fördelar relaterar mer till upplevd biodiversitet. Däremot visade en studie kring självuppmätt välmående i relation till biodiversitet av Schebella et al., (2019) att även vid den lägsta uppmätta nivån av faktiskt eller uppmätta attribut av biodiversitet så svarade de flesta av deltagarna att de fick psykologiska fördelar, något som tyder på att natur-lik element, med eller utan hög biodiversitet, till viss mån har möjlighet att öka människors välmående (Schebella et al., 2019).

För att skapa en upplevelse av att befinna sig i naturen är det troligtvis viktigt att den lilla parken är dynamisk och i ständig förändring. Detta kan göras genom att lyfta olika kvaliteter under olika delar av året och att planera över lång sikt. En annan aspekt är att även om biologisk mångfald inte direkt påverkar människors välmående så kan en hög biologisk mångfald troligtvis ha större möjlighet att skapa fascination genom årstidsförändringar och genom att locka till sig djur som fåglar, fjärilar, humlor och andra insekter (se fig. 13).



Figur 13. Att se naturens ändringar över säsongen och närvaron av vildliv som pollinatörer, fåglar och fjärilar är högt uppskattade av människor och ökar möjligheterna till fascination och känslan av att komma bort.



# TRÄD

En av de komponenter som i flertalet studier nämns som viktiga komponenter för mental återhämtning är träd (Kaplan et al., 1998; McEwan et al., 2020; Nordh & Østby, 2013; Nord et al., 2009; Taylor et al. 1998). Som diskuterats tidigare finns kopplingar mellan bostadsnära träd och större användning av utomhusmiljöer kring bostäder (Coley et al. 1997). Stora och gamla träd (se fig. 14) har flest positiva effekter på människor (Malmö Stad, 2018a) och olika habitus kan även kopplas till olika preferenser och vida kronor ger flest positiva känslor (Kaufman & Lohr, 2004).



Figur 14. Framförallt stora och gamla träd verkar ha en betydelse för mental återhämtning.



# VATTEN

Människor verkar ha en särskild dragningskraft till vatten (Kaplan & Kaplan, 1998) och att inkludera vatten i en miljö är en karaktär som kan inge en känsla av lugn (Ulrich, 1983) och har goda restaurativa effekter på människor (Nordh & Østby, 2013; Völker et al., 2016; White et al., 2010). En studie av Barton och Pretty (2010) som granskade kopplingen mellan natur-lik miljöer och förbättrat upplevd självkänsla och humör visade att förekomsten av vatten genererade större positiv effekt än vid avsaknad av vatten (Barton et al., 2010).

Hur vattnet ser ut och hur vatten möter mark har betydelse och natur-lik former med vegetation (se fig. 15) föredras över hårda raka former. Dock ska dessa natur-lik brynzoner upplevas omhändertagna för att de ska kunna ge önskad uppskattning (Kaplan & Kaplan, 1998). Storleken har också betydelse och ett större område med vatten har bättre restaurativ effekt (White et al., 2010). Detta talar emot möjligheterna med vatten i en allt för liten park, men då ljudet av vatten också verkar ha en restaurativ effekt kan det antas att även mindre vattenelement under rätt omständigheter kan bidra.



Figur 15. Förekomsten av vatten kan inge lugn, framförallt vatten med natur-lik former.



# SITTPLATSER

Bänkar och möjligheter att slå sig ner är viktiga komponenter för möjligheten till återhämtning (Nord et al., 2009; Nordh & Østby, 2013). Inte minst från en liten urban grönyta då möjligheten att röra sig långa sträckor är liten och den primära aktiviteten för återhämtning kan vara att stanna på platsen ett tag.

På vilket sätt sittplatserna är placerade och vilken utformning de har har stor betydelse för hur de används och vilken upplevelse som fås. Om sittplatserna inte är väl genomtänkta kommer människor inte att vilja stanna på platsen utan bara gå förbi. Kortfattat ska en sittplats vara placerad där ett bra mikroklimat finns, orienterad mot intressant utsikt och ha fysiskt skydd i ryggen för att människor ska använda den (se fig. 16). Det är också viktigt att planera för att människors olika behov och skapa olika typer av sittplatser för, både primära och sekundära, för olika typer av behov (Gehl, 2011). Tidigare diskuterade kvaliteter spelar också in som Skydd, Vyer med fascinerande siktlinjer och närhet till Vatten och Natur-lik element.



Figur 16. Bänken utanför Malmö Konsthall är ett exempel på en sittplats placerad i ett bra klimat med skydd i ryggen som många människor väljer att stanna på och slå sig ner en stund.



# LUKT OCH KÄNSEL

Stadsplanerare prioriterar ofta visuell stimuli vid planering av grönområden men ett multisensoriskt perspektiv skulle kunna skapa fler möjligheter till restoration (Hedblom et al., 2019). Grahn och Stigsdotter (2009) menar att alla sinnen måste involveras för att kunna hitta kännetecknen i urban grönska som främjar hälsa (Grahn & Stigsdotter, 2010).

En svensk studie utförd genom multisensorisk VR (virtuell verklighet) av Hedblom et al., (2019) undersökte hur upplevelser av park och skogsmiljöer med olika sinnen påverkade mental återhämtning. Hedblom et al., jämförde effekterna av visuell stimulans med effekterna av stimulans av lukt och hörselsinnet. Resultaten visade en tydlig koppling mellan hur behaglig en lukt upplevdes och minskning av stress. Hedblom et al., tror inte att enbart lukt kan ha goda återhämtande effekter men att genom multisensorisk stimulans kan lukter som associerades med gröna miljöer (se fig. 17) bidra mer till återhämtning än lukter associerade med urbana miljöer (Hedblom et al., 2019).

Få studier har undersökt kopplingen mellan känsel och återhämtning. En studie i Guangzhou Kina, (2019), som undersökte restaurativa effekter av multisensoriska upplevelser av en urban park, visade på att känsel till följd av kontakt med natur-lik element som gräsmatta och vatten visade sig vara hälsofrämjande och hade restaurativ effekt (Zhang et al., 2019).

Människor använder sällan endast ett isolerat sinne utan de fungerar och kompletterar varandra, att arbeta med att på olika sätt motivera stimulans av olika sinnen skulle därför kunna stärka den restaurativa helhetsupplevelsen.



Figur 17. Doften av blommor under våren kan skapa en mikropaus och transportera sinnet bort från nuet till en annan tid.



# LJUD

Rätt typ av ljud ökar möjligheten till mental återhämtning (Grahn & Stigsdotter, 2003; Zhang et al., 2019). Ljud som kan bidra till att skapa restaurativa upplevelser är framförallt naturliga ljud (Zhang et al., 2019) som ljudet av vinden, vatten som porlar, lövprassel och fåglar (se fig. 18) (Grahn & Stigsdotter, 2003) men kan också vara ljudet av glada människor, sång och musik (Zhang et al., 2019). Enligt en studie av Ratcliffe et al., (2013) var fågelsång det ljud från naturen som starkast förknippas med återhämtning från stress men att alla fåglar inte ger en positiv upplevelse då olika fågelarter påverkade återhämtningen på olika sätt (Ratcliffe et al., 2013).

Buller och oljud är vanliga och ofrånkomliga inslag i urbana miljöer och ständig utsättning för buller kan i längden ha negativa effekter på stressnivåer och välbefinnande (Stansfeld et al., 2000) För upplevelsen av bland annat parkkaraktärerna Rofyllighet och Rymd, som är bland de viktigaste för stressreduktion, är avsaknad av buller mycket viktigt (Stoltz et al., 2012). Framförallt finns det kopplingar mellan trafikbuller och mental ohälsa (Dzhambov, 2018; Nordh & Østby, 2013) och trafikmängden i anslutning till en grönyta har betydelse för hur restaurativ den har möjlighet att vara och reglering av trafik kan ha positiva effekter (Berglund et al., 2004).

Andra sätt att arbeta med ljud är att istället använda ljud som en resurs för att aktivt formge stadens ljud. Det skulle till exempel kunna vara ljudet av fotsteg mot en grusad gång som kan skapa en lugn atmosfär och påverka människor att gå ledigare (Hedfors, 2004). På så vis kan man genom att till exempel använda vissa material eller skapa miljöer som lockar till sig vissa fågelarter designa en grund till ett framtida ljudlandskap som verkar positivt för människors hälsa.

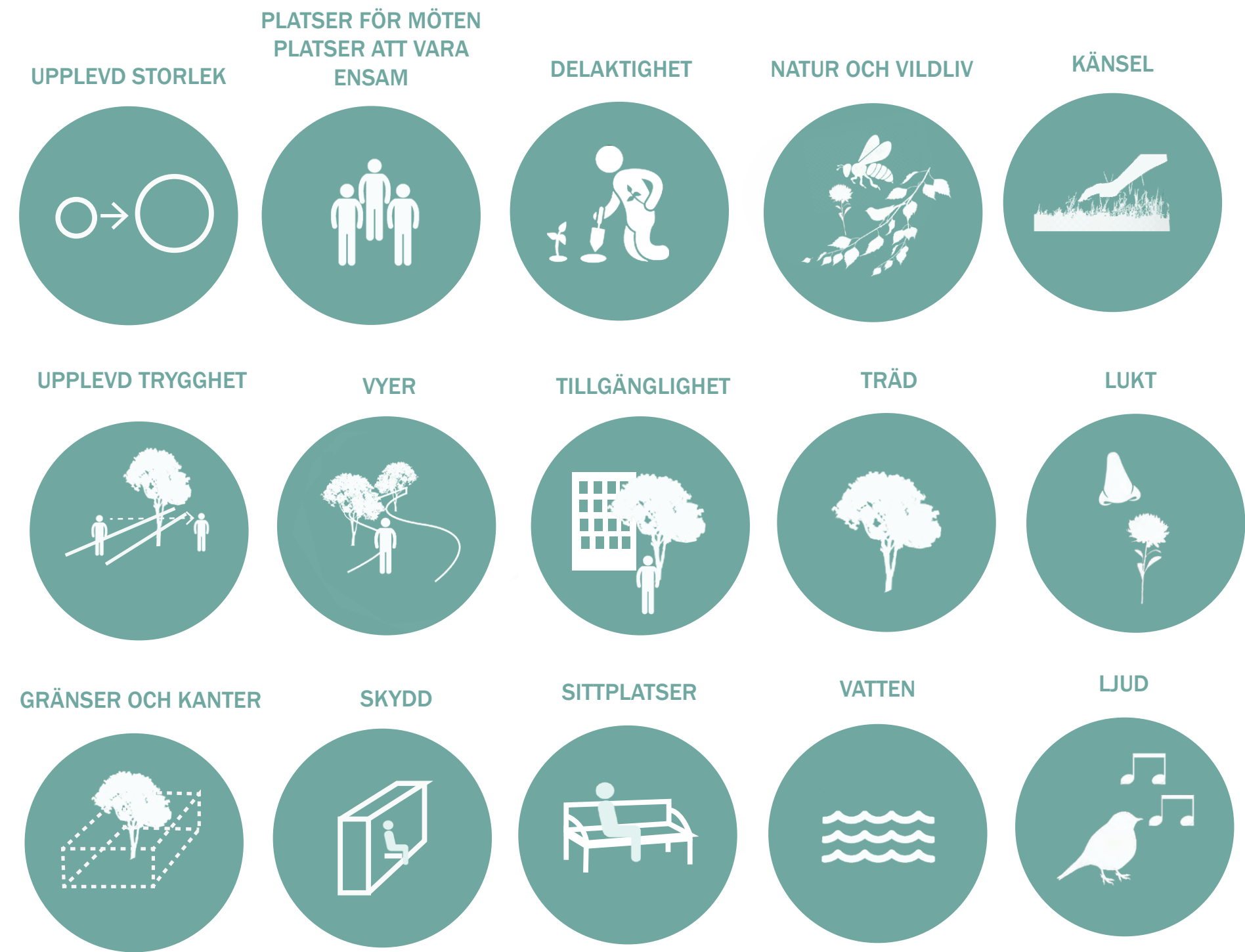


Figur 18. Naturliga ljud som ett gräs som vajar i vinden eller fågelsång kan bidra till att skapa en restaurativ upplevelse.

# SAMMANFATTNING

Sammanställningen visar på vissa kvaliteter i urbana grönområden som är återkommande i litteraturen (se fig. 19) och i de olika teorierna. En del av kvaliteterna är konkreta, som träd och sittplatser, medan andra är mer abstrakta och personliga som upplevd storlek och upplevd trygghet.

Flera kvaliteter överlappar och är del av varandra som till exempel att parkens gränser och kanter är en viktig del i grönyntans tillgänglighet och att fågelsång, vatten och träd är en del av natur och vildhet. Löst skulle de olika kvaliteterna kunna delas in i tre delar. En del som rör natur, vegetation och vildliv. En del som rör sociala kontakter och aktivitet samt en sista del som rör rumslighet och upplevelse av platsens.



Figur 19. Kvaliteter som hjälper till att skapa en miljö som främjar mental hälsa och välmående.



# DEL III

## EXEMPELSTUDIE



# SMÅ URBANA GRÖNYTOR OCH VÄXANDE STÄDER

## FOKUS MALMÖ

Malmö är den stad i Sverige som för tillfället växer snabbast (Malmö Stad, 2019a) och för att värna om en del av Sveriges bästa jordbruksmark finns ambitioner att inte exploatera ny mark och istället förtäta urbana områden (Malmö Stad, 2018a). I följande del kommer små urbana grönytor diskuteras ur ett stadsplaneringsperspektiv för att placera fenomenet i en verklig kontext. Exempelstudien undersöker vilken potential platserna har att främja mental hälsa i ett större sammanhang och fokuserar på att försöka förstå vad som är möjligt i praktiken och vad som påverkar arbete med denna typ av platser. Som underlag används offentliga plandokument från Malmö Stad samt ett samtal med landskapsarkitekt Tim Delshammar som under många år arbetat med grönyteplanering på Gatu- och Fastighetskontoret i Malmö.

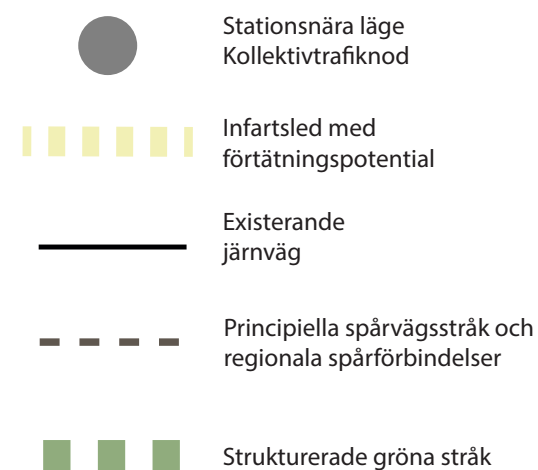


# TÄT OCH GRÖN STAD

I december 2018 hade Malmö 339 313 invånare och inom de kommande 10 åren förväntas befolkningen stiga med 50 000 invånare (Malmö Stad, 2019a). En växande befolkning kräver en utbyggnad av bostäder, arbetsplatser och samhällsservice. En av prioriteringarna som lyfts i Malmös översiktsplan (2018) är att tillväxten i Malmö ska ske innanför den yttre ringvägen. Genom att bygga staden tätare ska resurser sparas och staden bli mer flexibel, yteffektiv och nära (Malmö Stad, 2018a). Stadens utbyggnadsstrategi är att öka koncentrationen av bebyggelse vid befintliga kollektivtrafiknoder och stråk samt projekt som länkar samman staden med en sammanhållen bebyggelsemiljö (se fig. 21). Framförallt två områden ska ha fortsatt starkt fokus (se fig. 20) då de är strategiskt viktiga och har stor potential att utveckla Malmö och stärka stadens attraktivitet, dessa områden är Hamnen–Nyhamnen–Östervärn–Rosengård och Limhamn–Hyllie–Holma–Kroksbäck (Malmö Stad, 2018a).

Den täta staden ska enligt översiktsplanen inte vara en mindre grön stad utan förtätning med grönska kan ske på olika sätt och närheten till både små och stora parker ska öka och de ska ligga lättillgängliga och interagerade med bostäder. När staden byggs tätare behöver de blå och gröna miljöerna utvecklas då de förbättrar Malmöbornas hälsa och rekreationsmöjligheter, minskar effekter av klimatförändringar, ökar den biologiska mångfalden och de ekosystemtjänster som bidrar till människors välbefinnande och överlevnad (Malmö Stad, 2018a).

Malmö har de senaste åren blivit grönare genom nya parker, gröna tak, väggar och stadsträd. I staden har tysta avstressande gröna rum skapats för stillhet och eftertanke och i tätbebyggda kvarter finns plats för vatten, grönska, odling och möten. Stor försiktighet ska gälla när det kommer till att omvandla gröna miljöer till andra ändamål, istället ska staden bli grönare. En mångfald av både små och stora parker behövs och de ska vara jämt fördelade, strategiskt placerade och ligga i anslutning till bostäder för att ge den växande befolkningen möjlighet till rekreation och stillhet. Kvalitet och tillgänglighet till befintliga parker ska förbättras och lösningar som gynnar ekosystemtjänster ska eftersträvas (Malmö Stad, 2018a).



Figur 20. Prioriterade områden för utbyggnad i Malmö. Illustration gjord utifrån Malmös Översiktsplan (Malmö Stad, 2018a).



Figur 21. Malmö Stads principiella utbyggnadsstrategi fokuserar på att bebyggelse huvudsakligen växa inåt med koncentration kring stationsnära lägen förtäta kring stationsnära lägen samt vid kollektivtrafiknoder och föreslagen infrastruktur och gröna stråk. Illustration utifrån Malmös Översiktsplan (Malmö Stad, 2018a).



I Malmö utgår arbetet med planering av grönytor framförallt från Malmö Stads Grönplan, ett offentligt dokument med riktlinjer och mål för stadens befintliga och framtida grönområden. Grönplanen beskriver att kommunen ska "erbjuda en god livsmiljö med ett kvalitativt och tillgängligt utbud av olika gröna miljöer" (Malmö Stad, 2003, ss.3). I Grönplanen framställs även redskapet Grönmodellen som ska fungera till att analysera utbudet av rekreativsmiljöer. Grönmodellen beskriver riktvärden för hur tillgången till parker och natur och rekreativsområden av olika storlek ska vara. Tillgången avgörs av avstånd från bostad till olika typer av bostadsområden samt hastighet och trafiktäthet på väg dit (Malmö Stad, 2003).

*"Förtätning med grönska kan ske på olika sätt. Närhet till grönskande stadsrum ska öka och med fler människor på samma yta behövs både nya stora och små parker och utveckling av de nuvarande"*

(Malmö Stad, 2018, s. 15)

Enligt Tim Delshammar på gatu och fastighetskontoret är grönytemodellen det verktyg som kan användas mest konkret då ingen av de andra planeringsdokumenten säger någonting om storlek eller avstånd till grönyta. Tack vare grönytemodellens rekommendationer är det också det enda verktyg som kan användas för att visa på situationer där det ligger back och och behövs fler ytor (se fig. 22). Utöver detta tror Delshammar att styrande dokument inte kan hjälpa till speciellt mycket i arbetet med att skapa bra grönytor. Han syftar här på att det inte går att räkna fram och normera vad en bra plats är utan att en fackmannamässig bedömning behöver göras för varje plats och att olika kompetens i nära samarbete kommer lösa en god utformning av platsen.

## MALMÖ STADS RIKTVÄRDEN FÖR OLIKA GRÖNOMRÅDEN

Gröning: 0,2-1 hektar, max 300 meter från bostad, max 3000 bilar/dygn, max 30 km/h

Grannskapspark: 1-5 hektar, max 500 meter från bostad, max 3000 bilar/dygn, max 50 km/h

Stadsdelspark: 5-10 hektar, max 1 kilometer från bostad, max 8000 bilar/ dygn, max 50 km/h

Stadspark: >10 hektar, max 2 kilometer från bostad, max 8000 bilar/dygn, max 50 km/h

Större natur- och rekreativsområde: >35 hektar, max 3 km från bostad, max 8000 bilar/dygn, max 50 km/h

(Malmö Stad, 2003, s. 4)



Figur 22. I Malmö finns idag relativt många små urbana grönytor. Kartan visar de flesta av stadens offentliga grönområden, inklusive stadens kyrkogårdar och gröningar mellan 0.2-1 ha. Här visas en radie av 300m från en grönytas kanter efter Malmö Stadsriktlinjer för minsta avstånd till gröning.



Malmös Översiktsplan menar att en tät stad även ska bli grönare, men ett stort problem finns i att tillgängliggöra ytor. I praktiken är det många faktorer som påverkar vilka möjligheter till detta det finns. Delshammar beskriver att det svåraste är att få till ytan då en grönyta alltid konkurrerar med en mängd andra saker som byggnader, ledningar och annan infrastruktur. Sedan är det även en ekonomisk fråga och det finns större möjligheter till finansiering av nykonstruktion eller upprustning av denna typ av grönytor vid exploateringsprojekt (se fig. 23 & 24) eftersom det då är möjligt att ta ut exploateringskapital från de företag som bygger. Att utveckla befintliga grönytor (se fig. 25 & 26) i befintliga områden är svårare då kommunen i stort sett måste använda stadens egna anslag och finansiering blir ett svårare problem. Delshammar menar att detta har skapat ett glapp mellan hur dessa ytor ser ut och hur de skulle kunna se ut, och att det krävs långsiktig planering med små insatser och inte är något som fixas över en natt.

Delshammar berättar att vid omvandling av befintliga grönytor styr framförallt de behov och önskemål som finns hos människor som bor och använder platsen. I exploateringsprojekt försöker man också arbeta med delaktighet i processen genom att arbeta med att strategiskt välja ut en grupp som får representeras. Det kan till exempel vara de boende eller en dåligt representerad grupp som unga tjejer, det beror från fall till fall.

Det är tydligt att även fast en grönyta är liten så kan den spela mycket stor roll för människor. Ett exempel i Malmö är den nyligen färdigställda Mary Anderssons park i Sorgenfri. I en intervju med Sydsvenskan i oktober 2018, berättar projektledare Maria Toreld för Sydsvenskan att det varit en lång process där Malmös förvaltningar, Boverket och flera andra varit inblandade i. Inte minst de boende kring parken som varit måna om att behålla alla träd på platsen (Sydsvenskan, 2018). Parken står två år efter detta uttalande klar, och läggs en lång process till dessa två år kan man utläsa att sådana omvandlingar av befintliga grönytor tar och behöver tid.



Figur 23 & 24. Två bilder från en nybyggd liten grönyta intill Industrigatan i Malmö. Grönytn är enligt Delshammar är ett bra exempel på en liten kvalitativ grönyta. Grönytan har en ungefärlig storlek på 1600m<sup>2</sup> och ligger lägrs med Industrigatan i den pågående förtätningsutvecklingen i Sorgenfri.



Figur 25 & 26. Karlskronaplan och ytterligare en närliggande grönyta med en storlek av omkring 1200 respektive 1400 m<sup>2</sup> som troligtvis skulle må bra av en uppdatering och en utveckling av den befintliga något ensidiga gestaltning. Karlskronaplan gränsar mot den högt trafikerade Amiralsgatan och består av gräs, stora träd, grus och några blommor.



# FALLET FÄNGELSEPARKEN, KIRSEBERG

## PLATSANALYS

I kommande del görs ytterligare en inzoomning på stadsdelen Kirseberg i Malmö och projektområdet för gestaltungsförslaget i parkmiljön kring det gamla centralfängelset i Kirseberg. Denna del presenterar analyser som är relevanta för att förstå platsens förutsättningar och kontext.



# FRAMTIDSPLANER KIRSEBERG OCH ÖSTERVÄRN

I årsskiftet 2018/2019 öppnades Östervärn station (se fig. 27) upp för persontågstrafik. De angränsande stadsdelarna Östervärn, Ellstorp, Johanneslust och Kirseberg skiljs idag åt både från varandra och centrala Malmö av infrastrukturella barriärer och outnyttjad industrimark. Östervärn station skapar en möjlighet att bygga samman den norra delen av staden med Malmö samtidigt som det stationsnära läget utnyttjas med en effektiv markanvändning (Malmö Stad, 2018b).

Malmö Stad skriver i Fördjupad översiktsplan för Södra Kirseberg och Östervärn att det i området i framtiden kommer finnas plats för 4500-5000 nya bostäder och 3000-4000 nya arbetsplatser. Den totala andelen grönyta förväntas vara 5,5 ha och bestå av framförallt nya jämt fördelade gröningar, det vill säga mindre grönytor (Malmö Stad, 2018).



Figur 27. Kirseberg ligger i Malmös nordöstra delar. Från stadsdelen nås centralstationen på cirka 10-15 minuter med buss och cykel.

Malmö stads översiktsplan nämner den norra och södra delen av staden som prioriterade då de har stor potential och kapacitet att utvecklas (se Figur 20, s.38). Översiktsplanen pekar också ut stadens stationsnära lägen som områden för utbyggnad och en av dessa är Östervärn. Flera av stadens infartsleder markeras också som platser med förtätningspotential då lederna görs mer stadsmässiga. Den gamla infartsleden från Lund, längs Lundavägen ges som ett av flera exempel på detta (se Figur 21, s.38) (Malmö Stad, 2018a).

Mer norrut, mellan inre ringvägen och Beijers park växer den nya stadsdelen Sege Park fram med byggstart i mars 2020. Ombyggnad och nyproduktion ska skapa 1000 nya bostäder i det redan befintliga bostadsområdet. Den befintliga parkmiljön kring det gamla sjukhuset bevaras och utvecklas (Malmö Stad, 2020).

Även på mindre fastigheter finns eventuella planer om förtätning som kring det gamla centralfängelset där MKB planerar att bygga bostäder (Malmö Stad, 2019b).

Flera olika planer på nyexploatering och produktion av bostäder och arbetsplatser finns i området kring nordöstra Malmö (se fig. 28). Tillsammans handlar det om fler tusen nya bostäder. När det kommer till grönytor är den största närliggande grönytan Beijers Park. I Fördjupad Översiktsplan över Södra Kirseberg och Östervärn nämns framförallt gröningar och grönstråk om den nya grönstruktur som planeras i området. I Sege Park bevaras och utvecklas den befintliga parkmiljön. Inga tydliga planer på nyskapande av större parkmiljöer verkar finnas med i någon av utvecklingsplanerna. Med den stora andel nya människor boende i området kommer trycket på befintlig grönstruktur troligtvis bli mycket högt.



Figur 28. Kartan visar befintliga utbyggnadsplaner omkring och norr om Östervärn station.

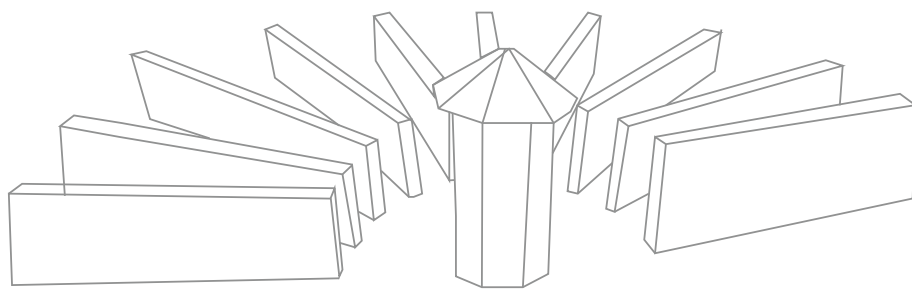


# HISTORISK ÖVERSIKT

Kirsebergsanstalten öppnade 1914 och ersatte då centralfängelset i Malmöhus Slott. Kirsebergsanstalten var från början ett cellfängelse och har under årens gång byggts om för att anpassas till moderna säkerhets och miljönormer (Kriminalvården, 2014a).

2015 stängdes anstalten för renovering (Kriminalvården, 2014b) men planerna ändrades och fängelset lades istället ut till försäljning och köptes 2017 av Malmö kommunala bostadsbolag MKB med plan att bygga nya bostäder i den östra delen av staden med närhet till Värnhem och Östervärn (MKB, 2017). Fastigheten har en markareal på 20 272 kvadratmeter och har i dagsläget omkring tio olika byggnader, varav dessa en direktörsbostad och förmanshus som ses som skyddsvärda (MKB, 2017).

Kring den gamla direktörsbostaden finns en mindre trädgård (MKB, 2017) och på den gamla fägelserastgården finns gamla, små, cellformade rastgårdar kvar (se fig. 29). Eftersom Kirsebergsanstalten var ett cellfängelse skulle fångarna vara isolerade även vid utomhusvistelse (Forsberg, 2008).



Figur 29. I de gamla cellfängelserna skulle fångarna vara isolerade även under utevistelse vilket ledde till en rastgård formad som en solfjäder. Varje del kunde användas av en fånge under uppsikt av fångvaktare i mitten.

# FRAMTIDSPLANER FÖR FASTIGHETEN CENTRALFÄNGELSET 1

2017 rapporterades det om att kvartersmarken och det gamla fängelset i Kirseberg köptes av MKB för att bygga nya hyresrätter då de under en tid letat efter möjligheter att bygga ut i östra Malmö. 2017 var det fortfarande oklart om den gamla fängelsebyggnaden kunde användas till bostäder på grund av tekniska utmaningar som allt för små fönster. Istället är det främst området kring fängelset som kommer bebyggas (SVT, 2017).

I oktober 2019 tog Stadsbyggnadskontoret fram ett underlag till begäran om detaljplan för fastigheten Centralfängelset samt del av fastigheten bredvid (30:2). Planupplaget pekar ut tre zoner lämpliga för att utreda för ny bebyggelse inom planområdet (se Figur 30 nedan).

Ungefär 200-250 bostäder kompletteras med kontor, förskola, parkeringshus och centrumfunktioner. I planuppdraget lyfts befintlig parkmiljö, bebyggelsestruktur och byggnader som värda att bevara utifrån den byggnadsantikvariska bedömningen. Direktörsvillan och underfälsbostaden med tillhörande trädgårds och parkmiljö anses värdefull att bevara (se fig. 30). I övrigt lyfter planuppdraget även behov av flertalet fördjupade analyser varav en rör en befintlig lågpunkt i området och hur dagvatten och skyfall ska hanteras (Malmö Stad, 2019b).

Ingen detaljplan har ännu upprättats och enligt Stadsbyggnadskontorets preliminära tidsplan förväntas detaljplanen gå i laga kraft i september 2021 (Malmö Stad, 2019b).



Figur 30. Områdena med rosa markering kan utredas för eventuell ny bebyggelse. Inom det blå området ska eventuellt ny bebyggelse underordna sig fängelsebyggnaden. Det gröna området visar villor och parkmiljö värd att bevara.



# OMGIVNINGAR



Figur 31. Omgivningarna kring projektområdet består av blandad bebyggelse av småhus, flerfamiljshus och industrilokaler.

# PROJEKTOMRÅDET

Projektområdet (se fig. 32) angränsar till Lundavägen i norr, en relativt trafikerad väg. Här finns tillgång till både lokal och regional lokaltrafik, cykelväg till och från Malmös centrala delar samt ut ut från Malmö mot Burlöv och Lund, en populär cykelpendlingsrutt. Projektområdet ligger i anslutning till olika typer av bebyggelse. Småhus och villor från olika årtionden, flerfamiljshus och industrilokaler (se fig. 31). I området finns flera skolor och förskolor, matbutik och ett antal restauranger och verksamheter. Grönstruktur i området består av flera små grönytor och den lite större parken Beijers park (storlek omkring 9 ha). I anslutning till projektområdet saknas nära tillgång till offentligt grönområde.



Figur 32. Projektområdet för gestaltningsförslaget är del av den gamla trädgården kring direktörsbostaden som enligt Malmö Stad 2019b är värda att bevara. Området kantas av nya planerade bostäder.



# TERRÄNG OCH VEGETATION

Inom projektområdet sluttar marken något mot en lågpunkt norr om fängelsemurens välvda del (se fig. 33). Längs med gatan öster om projektområdet (Gevaldigergatan) finns en brant sluttning ner mot fotbollsplanerna. Markmaterial på projektområdet är till största delen permeabla ytor av gräs och grus. Jorden är enligt SGU sandjord (SGU, 2020) och är troligtvis god planteringsjord då det varit parkmark under många år på platsen och jordbruksmark innan det.

På platsen finns flera befintliga stora träd som framförallt står längs med projektområdets gränser mot Lundavägen och Domaregatan (se fig. 34). Träden är flera ädellövträd som bok och ek, ett flertal hästkastanjer samt andra arter som platan, oxel, hassel, prydnadsapel, körsbär och lind. Utöver träden finns täta buskage längs med projektområdets kanter. De arter som återfinns här är bland annat syren, fläder, olvon, måbär, snöbär, vårginst och ros. Marktäckande vegetation är gräs.



Figur 33. Projektområdet har en lågpunkt nordväst om fängelsemurens rundning.



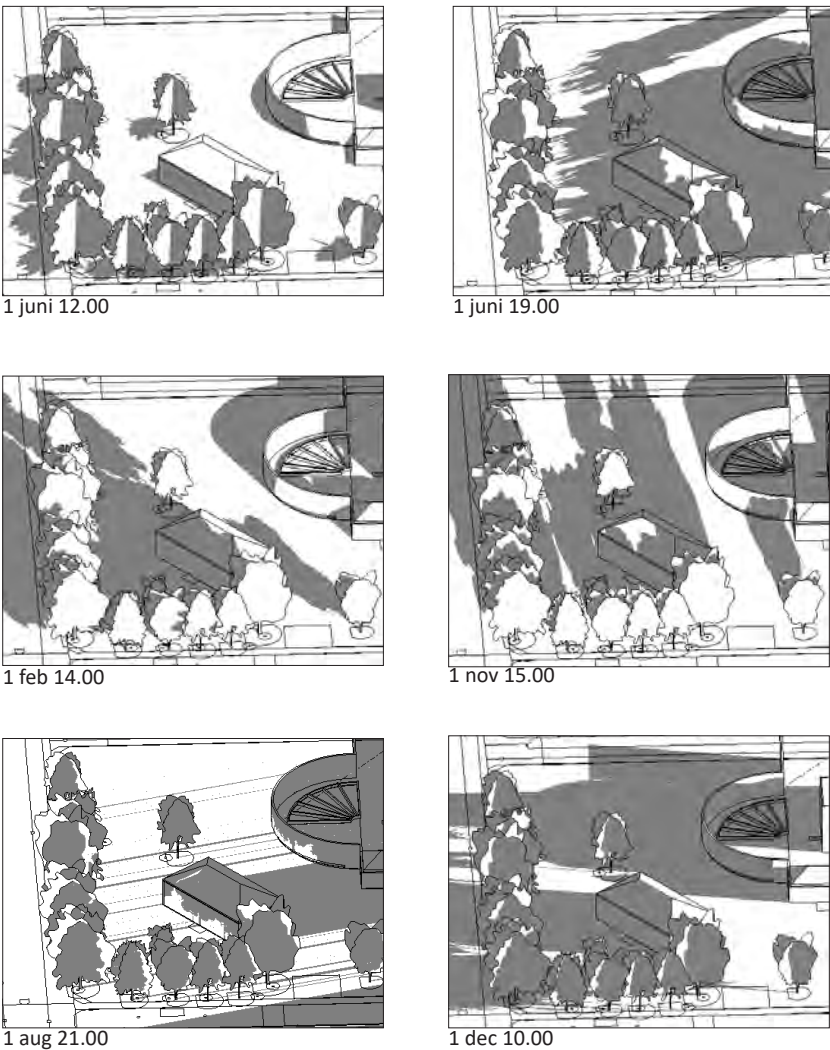
Figur 34. På platsen finns idag flera stora träd varav vissa är ädellövträd som ek och bok.



# KLIMAT

Flera faktorer skapar en solig plats och ett troligt mikroklimat i områdets nordöstra del och längs den gamla fängelsemuren (se fig. 35). De stora träden är placerade längs projektområdets gränser och direktörsbyggnaden är inte heller särskilt hög, vilket gör att de inte kastar skuggor bort över hela området under hela dagen.

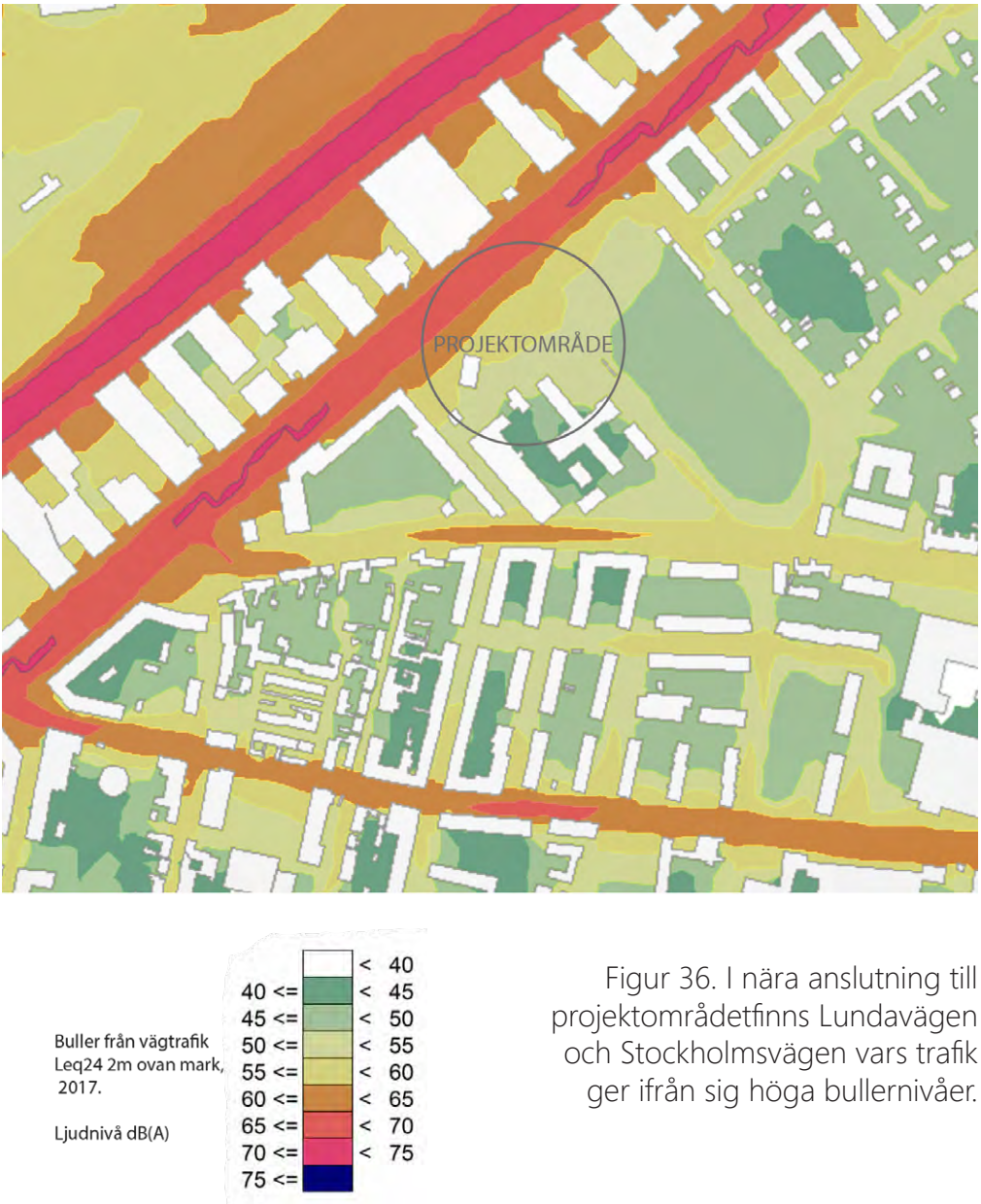
Träden och buskarna fungerar troligtvis även som ett slags vindskydd som skapar ett behagligare klimat. Den gamla fängelsemuren kan också hjälpa till att skapa ett mikroklimat där solen ligger på.



Figur 35. Solstudie under olika tidpunkter på året.

# BULLER

Intill projektområdet ligger Lundavägen som idag är en relativt trafikerad väg vilket resulterar i höga nivåer av buller från vägtrafik (se fig. 36). I och med eventuella framtida planer på förtätning längs med Lundavägen kan trafikreglerande åtgärder eventuellt komma att göras som kan komma att ha positiva effekter på minskat buller. I nära anslutning ligger dock även Stockholmsvägen som är infartsled från Lund. Stockholmsleden orsakar mycket högt buller som är svårt att reglera.



Figur 36. I nära anslutning till projektområdet finns Lundavägen och Stockholmsvägen vars trafik ger ifrån sig höga bullernivåer.



# VYER

**Figur 37.** Precis vid ingången till projektområdet har man uppsikt över direktörsbyggnaden och det gamla fängelset i bakgrunden.

**Figur 38.** Längs en av projektområdets gränser löper Lundavägen, en trafikerad väg med fyra filer och cykelbanan mot Burlöv och Lund.

**Figur 39.** Med ryggen mot Gevaldigergatan ser man in på området från den nuvarande parkeringen, till höger syns de stora träden och buskaget mot Lundavägen.

**Figur 40.** Med Lundavägen i ryggen och näsan mot fängelsebyggnaden syns rundningen av fängelsemuren. På andra sidan finns den gamla cellformade rastgården.

**Figur 41.** Gevaldigergatan är idag en återvändsgränd mellan fängelseområdet och Dalhems Idrottsplats. Gatan används mycket lite och upplevs som en bakgata.

**Figur 42.** Utsikt över den halvcirkelformade fängelsemuren och baksidan av den gamla direktörsbyggnaden, i bakgrunden skymtar Kirsebergsskolan.



Figur 37.



Figur 38.



Figur 39.



Figur 40.



Figur 43.



Figur 41.



Figur 42.



# KARAKTÄR OCH ATMOSFÄR

Platsens karaktär och atmosfär presenteras utifrån min egen upplevelse av platsen vid tre platsbesök under mars och april 2020 då jag promenerade runt och omkring området.

Första känslan när jag kommer till platsen är en undran om jag får vara här och om jag får gå in i den befintliga parkmiljön kring den gamla direktörsbostaden. Runt området finns stängsel (se fig. 49) och en stängd grind och området känns privat och stängt. Runt direktörsbostaden finns spår av liv; några cyklar och ett öppet fönster. Mot den gamla fängelsemuren finns några stolar uppställda, som att någon värmt sig i vårsolen.

Platsen präglas starkt av de historiska byggnaderna (se fig. 45, 46, 48) och fängelsemuren. Taken och fönstren har en grönturkosa färg, murens har en rosabeige och med en smuts som nästan är vacker (se fig. 50-54). Det är påtagligt att platsen tar slut vid muren, ingen ingång till fängelseområdet finns.

De stora träden skapar en parkkänsla, jag kan se hur eken sträcker sig ut över Lundavägen för att nå mer ljus. Buskagen (se fig. 44) längs med kanterna känns lite skumma och ruffiga, en katt stryker omkring. De båda återvändsgatorna längs med platsen känns övergivna och skumma med klotter och skräp (se fig. 47).

Jag tar med mig en känsla av att ha gjort intrång på en hemlig plats samtidigt som jag fascinerats av platsen starka karaktär och historia.



Figur 44.



Figur 45.



Figur 46.



Figur 47.



Figur 48.



Figur 49.





Figur 50.



Figur 51.



Figur 52.



Figur 53.



Figur 54.



## STRENGTHS

- Kulturhistorisk miljö
- Intressanta arkitektoniska element
- Befintliga stora träd
- Lummigt
- Permeabla ytor
- Befintliga strukturer som skapar intressant rumslighet
- Mikroklimat
- Relativt stor, liten park

## WEAKNESSES

- Närhet till högt trafikerad väg- otrygghet och buller
- Platsen känns privat
- Platsen känns bortglömd och otrygg
- Parkens gränser är otydliga
- Tidigt skede i projektet och detaljplan över området saknas vilket försvårar gestaltningsarbetet

## SWOT

## OPPORTUNITIES

- Nyproduktion av bostäder-möjlighet att ta ut expoateringskapital från entreprenörer
- Olika typer av bostäder- människor kommer behöva en nära grönyta
- Koppla samman projektområdet med omkringliggande fotbollsplan och hundrastgård samt Beijers park
- Använda kulturhistoriska element för att ge platsen karaktär
- Intregera parken med befintligt använt stråk längs Lundavägen och med det nya bostadsområdet.

## THREATS

- Förtätning- oklart hur mycket yta som blir kvar till parkmark
- Förtätning- ökad mängd dagvatten
- Parken kan kännas privat och inte offentlig
- Förväntat rörelsemönster oklart
- Förväntad mängd och typ av bostäder oklart
- Förväntad typ av bostäder oklart
- Många nya bostäder och brist på grönområden kan leda till för många användare av platsen
- Kulturhistoriskmiljö riskerar att gå förlorad



# FALLET FÄNGELSEPARKEN KIRSEBERG

## GESTALTNINGSFÖRSLAG

Här presenteras gestaltningsförslaget för projektområdet. Namnet på parken är Fängelseparken och förslaget fokuserar på att skapa möjlighet till mental återhämtning och främja välmående med de framtagna kvaliteterna som utgångspunkt. Framförallt har förslaget hämtat inspiration från miljöer som på olika sätt upplevs som natur-lika.



# PROGRAMPUNKTER

Förslaget tar avstamp ur tre utgångspunkter (se fig. 55). Den första delen handlar om att bevara och använda sig av den kulturhistoriska miljön parken är placerad i och de stora och värdefulla träd som redan växer på platsen och påminner om att platsen varit en parkmiljö tidigare under andra omständigheter. Stora träd lyfts av flera författare som viktiga komponenter för mental återhämtning (Kaplan et al., 1998; McEwan et al., 2020; Nordh & Østby, 2013; Nord et al., 2009; Taylor et al. 1998).

De flesta av de kvaliteter som hittats i litteraturen vidrör på olika sätt natur-lik element som viktiga för möjligheten till återhämtning (Ulrich, 1983; van den Berg et al., 2007; McEwan et al., 2020; Nordh & Østby, 2013) och att natur-lik miljöer har värden som gör att människor kan släppa den riktade koncentrationen och uppleva att de befinner sig i en annan värld (Kaplan et al., 1998). Dessutom har dynamiska miljöer med höga naturvärden och vild karaktär stor sannolikhet att visa förändringar i naturen vilket skapar möjligheter för människor att även i staden känna kopplingar till naturen och att uppleva att de befinner sig i en annan värld (Schebella et al., 2019). Den andra utgångspunkten till förslaget är därför att på platsen skapa en upplevelse av natur och vildhet genom att i gestaltningsbeslut och växtval gynna vildliv och säsongsdynamik.

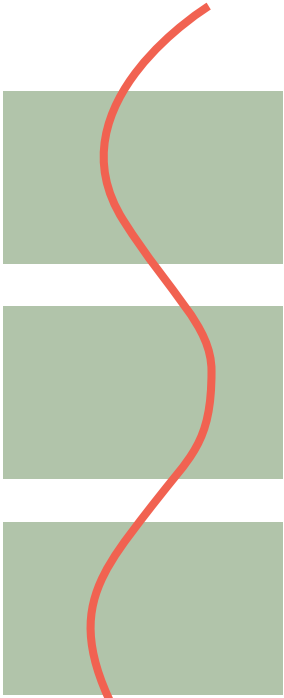
Den tredje punkten fokuserar på samspelet mellan behovet av att mötas och att vara ensam. Delen kommer från att flera studier visat på att lugna (Nordh & Østby, 2013), trygga (Appleton, 1975) och rofyllda miljöer är bäst för återhämtning (Grahn & Stigsdotter, 2010). Och att människor i behov av återhämtning klarar olika hög grad social aktivitet (Stigsdotter & Grahn, 2002). Litteraturstudien har också visat på fler aspekter på välmående än återhämtning, och att även social sammanhållning och gemenskap kan bidra till människors välmående (Townsend, 2006). Då allt för många människor kan göra att platsen upplevs som trång (Nordh & Østby, 2013) är den tredje utgångspunkten att med hjälp av gränser och olika hierarki av gångar skapa en slags social gradient för att skapa platser att mötas och platser att vara själv på.



Figur 55.

# KONCEPT

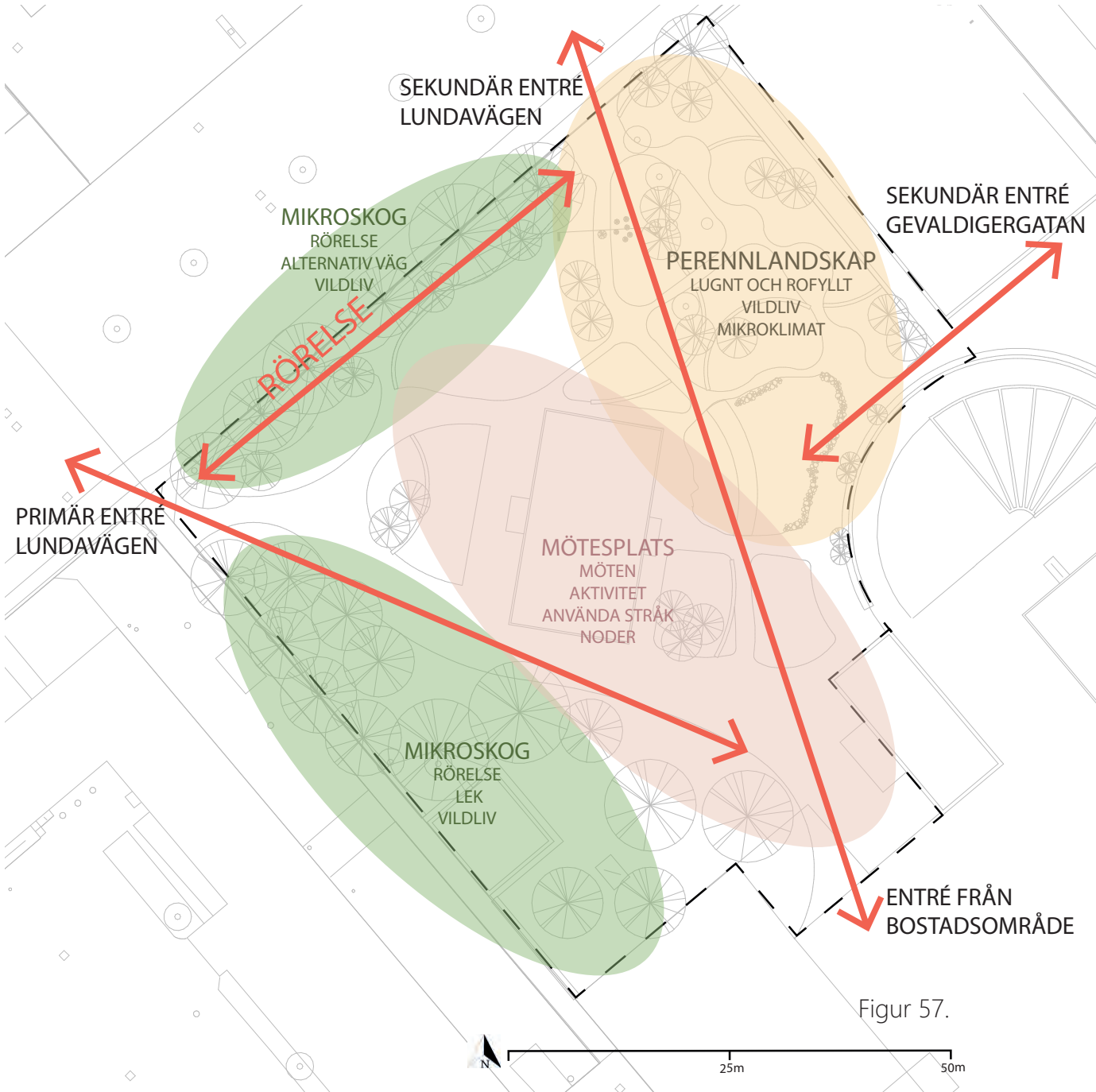
Grunden i förslaget är att skapa en atmosfär och en upplevelse att befinna sig i en annan värld genom att skapa olika rum att röra sig genom och stanna på med hjälp av inspiration från naturen och med fokus att locka till sig vildliv och att skapa en dynamik över olika säsonger. Upplevd trygghet påverkar möjligheten till återhämtning och faktorer som påverkar upplevelsen av trygghet är möjligheten att överblicka ett område (Kaplan et al., 1998) och att någon typ av ordning och struktur behövs på en plats för att kunna orientera sig (Ulrich, 1983). Det vilda och mjuka i parken binds därför samman av en snirklande form för att skapa en röd tråd och hjälpa till att binda ihop de olika rummen och skapa en helhet (se fig. 56).



Figur 56.

# ÖVERSIKT

Parken har en social gradient där den ena delen är mer öppen och bjuder in människor till parken. Denna del går sedan över i en mer rofylld del där man lockas till att slå sig ner i ett skyddat läge. För att förstärka detta ytterligare skapas primära och sekundära gångar och entreer som får människor att röra sig på olika sätt efter olika syften (se fig. 57). Längs med två av parkens kanter förstärks de befintliga stora träderna av fler träd för att skapa en skogsliknande upplevelse att röra sig genom samt för att skärma av parken mot omkringliggande vägar.



Figur 57.



# FÖRSLAGET

Parkens olika delar (se fig. 58) fylls av natur-lik element som under olika årstider förändras, ger olika uttryck och lockar till sig vildliv. Här finns plats för både vila och lugn och möten, samvaro och lek. För att värna om platsens kulturhistoria bevaras och används karaktärsstarka element från tiden då platsen var del av ett fängelse som den gamla fängelsemuren som skapar en bra sittplats med skydd i ryggen.

Parkens karaktär är vild och naturlig, för att öka orienterbarheten och skapa möjlighet till en organisation och uppsikt knyter den snirklande formen samman de olika delarna och skapar en kontrast mot det vilda och mjuka med en hårdare och striktare form. I de flesta fall är snirkeln i form av en klippt häck, i andra fall byter häcken skepnad till en gångbro, en bänk eller en lekskulptur.



Figur 58.



# PERENNLANDSKAPET



Figur 59.

En stor del av parken utgörs av Perennlandskapet (se fig. 59) som är en lugn rofylld plats, en plats man kan gå om man vill ha en lugn stund för sig själv. Den här delen av parken grundar sig framförallt i två olika fokusområden av forskning kring återhämtning från stress. Det ena området är att människor får bäst återhämtning i trygga och rofyllda miljöer (Grahn & Stigsdotter, 2010). Människor känner sig trygga i miljöer där det finns möjlighet att ta skydd samtidigt som de har möjlighet till utblick över ett område. I sådana miljöer kan människan slappna av och återhämtning är möjlig (Appleton, 1975). Sittplatserna är därför placerade med skydd i ryggen av den gamla fängelsemuren, häck eller högväxnade buskar och perenner. Här skapas ett mikroklimat och med uppsikt över parken (se fig. 60), faktorer som är viktiga för att människor ska använda sittplatsen och stanna ett tag (Gehl, 2011).

Även låg närvaro av andra människor är viktigt för att människor i stort behov av återhämtning ska klara av att vistas på platsen (Stigsdotter & Grahn, 2002). Sittplatserna är därför placerade längs parkens sekundära vägar och på den sociala gradienten ligger området långt mot att vara på egen hand. De personer som vill komma snabbt fram väljer troligtvis den snabbaste vägen, och inte den snirkliga gång som går förbi sittplatserna, vilket skapar möjlighet för en ostörd och rofylld miljö.



Figur 60. (1) I parkens nordöstra del kan man med ryggen mot häck och högväxnade perenner se ut över ett hav av blommande perenner. Den klippta ligusterhäcken skapar struktur och kontrast till det vilda. En fjäril fladdrar förbi och ett lågt surr hörs från några humlor.



Det andra fokusområdet handlar om hur upplevelsen av att befinna sig i en annan värld kan få människor att känna fascination, släppa den riktade koncentrationen och få återhämtning (Kapan et al., 1998). Eftersom natur-lik element har stor möjlighet att skapa möjlighet till restoration (Ulrich, 1983, Kaplan et al., 1998; Schebella et al., 2019; Hartig et al., 2003; Tyrväinen et al., 2014; van den Berg et al., 2014) växer det i Perennlandskapet en mängd perenner, buskar och träd som ger olika natur-lika kvaliteter under olika delar av året och lockar till sig vildliv som fåglar, fjärilar och humlor. Vegetationen planteras i grupper och växer sig om sommarhalvåret frodig och skuggar ut ogräs (se fig. 62).

Översikt, orienterbarhet, intressanta vyer (Ulrich, 1983) och utblickar som engagerar betraktaren väcker fascination och skapa en känsla av en annan värld (Kaplan et al., 1998). Den snirkliga formen är här en klippt, vintergrön ligusterhäck som binder samman perennernas vilda karaktär och ger betraktaren en god översikt och känslan av ett landskap. Klippta ligusterbollar och mindre träd ger också en stramare karaktär till vildheten. Vintertid utgör vackra stammar tillsammans med gräs och torkade perenner fortfarande en karaktär med prydnadsvärde.

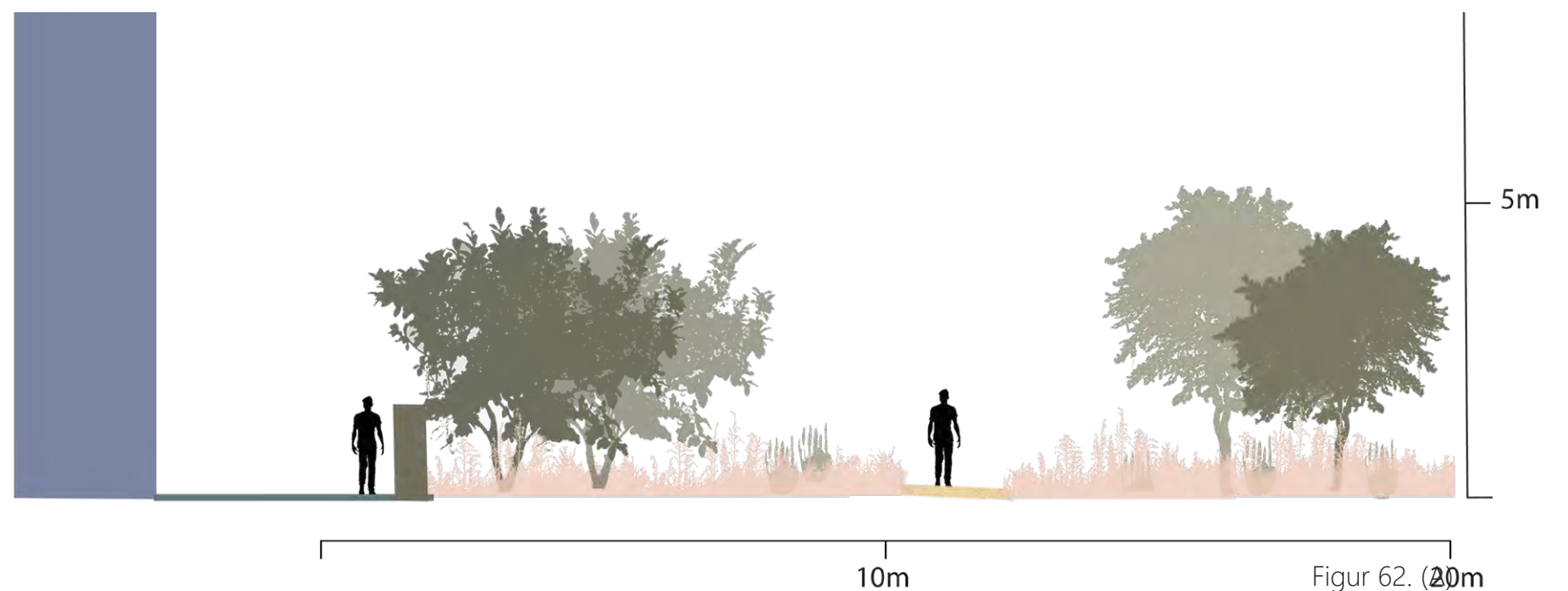
Dagvattendammen har en vild karaktär (se fig. 61), här växer framförallt olika gräsarter som klarar både våta och torra förhållanden. Vatten har goda restaurativa effekter på människor (Nordh & Østby, 2013; Völker et al., 2016; White et al., 2010) och skapar här möjlighet till vildliv, vattenljud och möjligheten att komma nära. Vintertid utgör gräs, buskar och träd med vacker stamfärg samt torkade perenner fortfarande en karaktär med en natur-lik och vild karaktär och ett prydnadsvärde. Längs den gamla fängelsemuren kan man sitta i närhet till vattnet. Här värmer vårens första solstrålar vintertrötta ansikten.



Figur 61. (2)

Figur 61. (2). Även en kall vinterdag finns natur-lik element i parken som ger struktur och kvalitet som prydnadsgräsets torkade vippor som vajar i vinden.

Figur 62. (A). Högväxande perenner skapar känslan av att gå mitt i naturen, man kan enkelt sträcka ut en hand och dra genom vegetationen.



Figur 62. (20m)



# MIKROSKOGEN



Figur 63.

Stora träd lyfts även av flera författare som viktiga komponenter för mental återhämtning (Kaplan et al., 1998; McEwan et al., 2020; Nordh & Østby, 2013; Nord et al., 2009; Taylor et al. 1998). De stora befintliga träden längs med parkens kanter bevaras och utvecklas genom nyplantering av fler träd för att skapa känslan av en mycket liten skog (se fig. 63). Även i dessa delar av parken eftersträvas möjlighet till återhämtning som fås genom att med natur-lik element skapa känslan av att komma bort och befinna sig i en annan värld (Kaplan et al., 1998)

Längs parkens gräns mot Domaregatan i sydväst är de befintliga träden arter som skapar skuggiga miljöer som bok och platan. Fler skuggtålig träd planteras för att skapa en starkare skogskänsla. I denna del finns även den snirkliga formen, här har ligusterhäcken bytts ut mot en färgglad lekskulptur som kan användas för att klättra eller sitta på. Här finns också andra element som kan stimulera lek som stockar och lösa pinnar att bygga kojor av (se fig. 64). I en öppning där ljus kommer ner växer buskar med bär. Eftersom studier har visat att fri lek förekommer mer på platser med vegetation och träd än platser utan grönska (Faber Taylor et al., 1998) kommer troligtvis dessa element stimulera aktivitet och lek hos barn, som i sin tur kan leda till stärkt välmående.



Figur 64. Påväg hem genom parken har man nära tillgång till att stanna några minuter för en kort lekpaus i mikroskogen.



Längs parkens gräns mot Lundavägen i nordväst skapas en lundmiljö med mer ljusinsläppande arter vilket möjliggör ett rikare fåltskikt (se fig. 64 & 65). Trafikbuller har negativa effekter på mental hälsa (Dzhambov, 2018; Nordh & Østby, 2013) för att stärka gränsen mot den trafikerade Lundavägen bevaras därför en del av de befintliga buskarna. Buskarna förstärks även av en vintergrön ligusterhäck i brösthöjd och fler träd. Även om vegetationen inte tar bort faktiskt ljud så kan det föra bort tankarna från att vägen ligger bredvid. Under rörelse längs Lundavägen är det lätt att ta en smitväg och istället promenera en kort stund i mikroskogen, höra ljudet av grus mot fötterna och känna den svagt söta doften av katsurans höstlöv. Kanske försvinner tankarna bort för en stund innan dagen fortsätter.

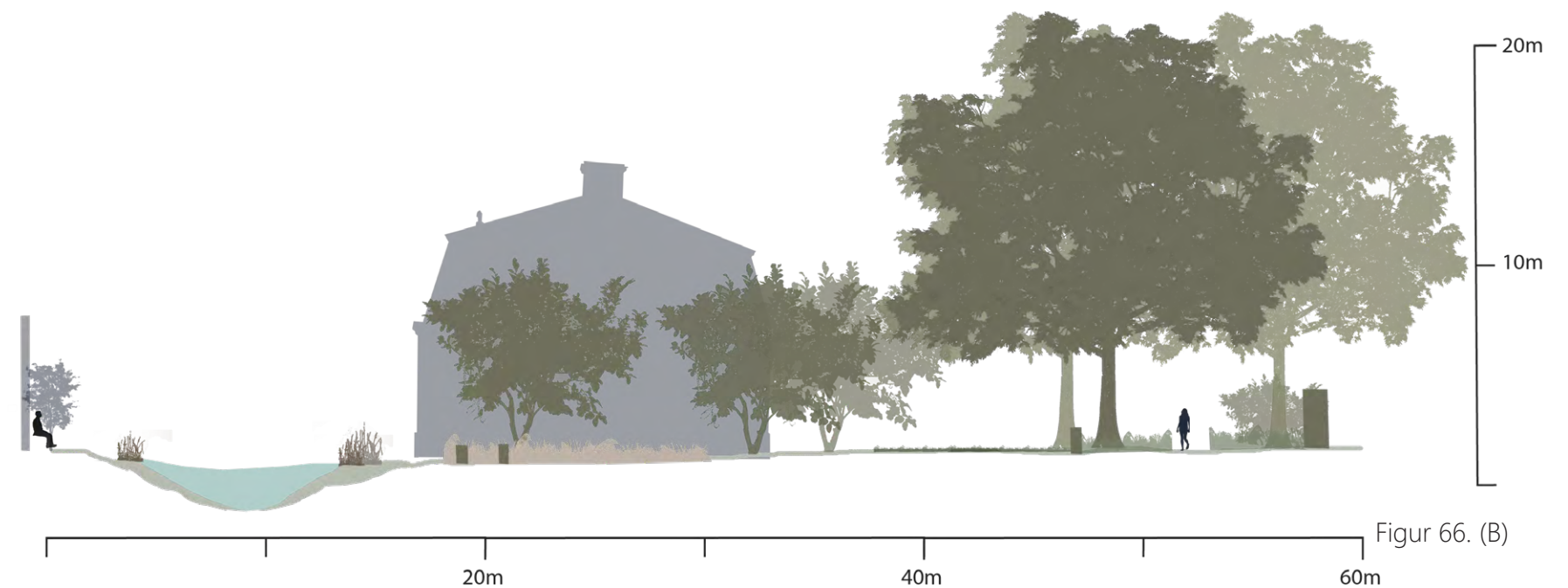
Siktlinjer som är delvis dolda kan skapa upplevelsen av ett fortsättande landskap som till exempel att en gång som försvinner bort kan väcka en känsla av fascination, förväntan och nyfikenhet hos betraktaren (Kaplan et al., 1998). I lundmiljön mot Lundavägen finns en alternativ väg som snirklar sig fram för att skapa en känsla av att parken är större än vad den är och att mer finns att upptäcka.



Figur 65. (4) Längs Lundavägen kan man gå in i Fängelseparken och välja den snirkliga vägen mellan trädet för en kort stund.

Figur 65. (3). Längs kanten mot Lundavägen förstärks befintliga träd med nya trädarter och undervegetation. Mellan träden skapas en alternativ grusgång som snirklade sig fram mellan träden och skapar en känsla av att platsen är större än vad den faktiskt är.

Figur 66. (B). Träd, buskar och undervegetation skapar en känsla av en skog. Skogen möter sedan gräsmattan och Perennlandskapet som lutar svagt mot lågpunkten i dagvattendammen.



Figur 66. (B)



# MÖTESPLATSEN



Figur 67.

När man kliver in i Parken från Lundavägen möts man av en vy över den gamla direktörsbyggnaden och det gamla fängelset i bakgrunden (se fig. 68). Närhet till gröna miljöer har stor betydelse för hur ofta de används (Grahn & Stigsdotter, 2003; Haq, 2011; Neuvonen et al., 2007) och om man följer den ljusa stenmjölsgången med blicken ser man ingången till det gamla fängelseområdet och de nya bostäderna som kommer ligga i nära anslutning till parken.

Genom denna del av parken (se fig. 67) går man snabbt igenom området och här finns även huvudentréerna som är tydliga, öppna och breda för att bjuda in människor till parken och motverka att den känns privat. Gången är den primära vägen att ta sig från bostäderna till Lundavägen och här skapas en social nod där möjligheten att stöta ihop med någon man känner är stor. Runt direktörsbostaden är marken hårdgjord och flyttbara möbler finns för att kunna sätta sig i närhet till huset.

Platser precis utanför bostaden används oftare om de är relativt gröna än om de är fattiga på grönska och träd ökar användningen (Coley et al., 1997). Den gamla rundeln framför Direktörsbostaden bevaras därför och förstärks med den snirkliga häckformationen, blommande perenner och prydnadsträd.



Figur 68. (5) Den primära gången går mellan Lundavägen och de nya bostäderna kring det gamla fängelset. Här passerar många i sitt vardagliga rörelsemönster och en det finns potential till att skapa en social nod kring den gamla direktörsvillan.



Parkens mitt runt den gamla direktörsbostaden är en del för möten och samvaro som kan ge lugnande effekt och kan fungera som en bra buffert mot stress (Vårdguiden, 2018). Den snirkliga häcken går längs med kanten av en gräsyta där man kan slå sig ner tillsammans för gemensamma aktiviteter (se fig. 69).

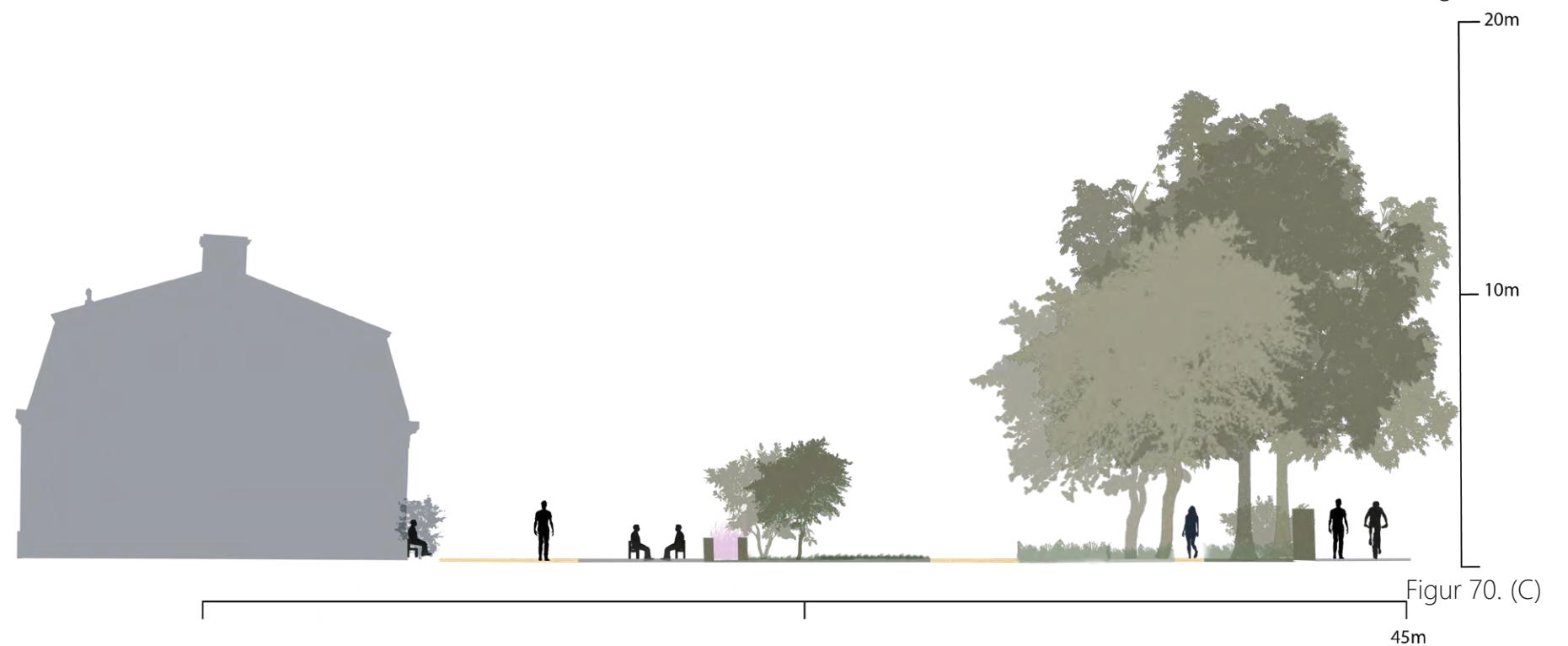
Andra människor på platsen skapar ofta en känsla av trygghet (Gehl, 2011) vilket är en viktig faktor för att människor ska kunna återhämta sig från stress (Appleton, 1975). Mötesplatsen (se fig. 70) kanske inte besöks i syfte att få återhämtning men skulle kunna stärka möjligheten till återhämtning i andra delar av parken. Från en bänk i Perennlandskapet är det möjligt att överblicka andra människor som rör sig på de primära vägarna och gräsytorna vilket skulle kunna resultera i ökad trygghet.



Figur 69. (6)

Figur 69. (6) På den lilla gräsmattan bredvid direktörsvillan finns plats för samvaro. Här kan man slå sig ner i större grupper och ha picknick.

Figur 70. (C) Den gamla rundeln framför direktörsvillan får nytt liv genom en perennplantering och en hårdgjord sittyta i anslutning till huset. Här passerar människor förbi på väg till och från det nya bostäderna på gamla fängelseområdet.

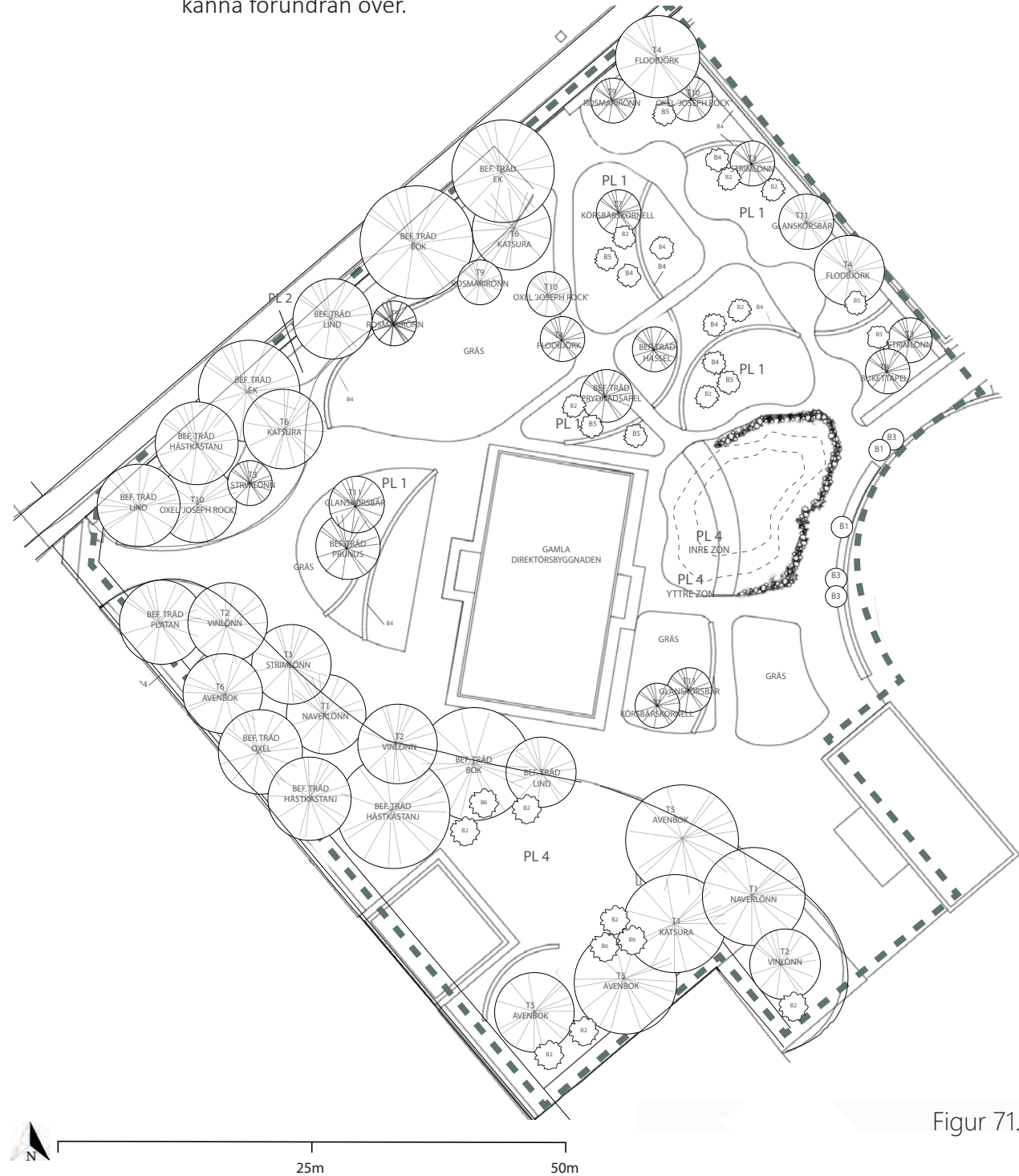


Figur 70. (C)



# ARTER FÖR VILDLIV OCH SÄSONGSVARIATION

Val av arter (se fig. 71) grundar sig i att skapa återhämtande kvaliteter under hela året. Stort fokus ligger på arter som på olika sätt attraherar vildliv så som träd med bär som fåglar tycker om eller blommor som attraherar pollinatörer och andra insekter. En del växter är speciellt utvalda för en speciell egenskap som att de håller formen på vintern eller att de sprider en god doft. Genom ständig förändring och olika kvaliteter under olika säsonger stärks känslan av natur och platsen ger kvaliteter som skapar möjlighet till välmående under större delar av året. En plats som är i ständig förändring ger chans att alltid upptäcka något nytt att känna förundran över.



Figur 71.

TRÄD							
LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	SPECIELLA EGENSKAPER	NAMN PÅ PLAN/ANTAL/%	VÅR	SOM-MAR	VIN-TER	HÖST
<i>Acer campestre</i>	Naverlön	Vacker stam	T1				X
<i>Acer circinatum</i>	Vinlön	Höstfärger	T2				X
<i>Acer pensylvanicum</i>	Strimlön	Höstfärger Vacker stam	T3	X	X	X	X
<i>Betula nigra</i>	Flodbjörk	Vacker stam	T4	X	X	X	X
<i>Carpinus betulus</i>	Avenbok		T5				
<i>Cercidiphyllum japonicum</i>	Katsura	Söt doft Blomning	T6	X			X
<i>Cornus mas</i>	Körbärskornell	Tidig blomning Bär Höstfärger	T7	X			X
<i>Malus sargentii</i>	Bukettapel	Blomning Bär	T8	X			X
<i>Sorbus 'Rosmari' E</i>	Rosmarirönn	Blomning Rosa bär	T9	X			X
<i>Sorbus 'Joseph Rock'</i>	Ambrarönn	Blomning Rosa bär Höstfärger	T10	X			X
<i>Prunus serrula</i>	Glanskörsbär	Vacker stam Höstfärger	T11	X	X	X	X

PL1							
LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	SPECIELLA EGENSKAPER	NAMN PÅ PLAN/ANTAL/%	VÅR	SOM-MAR	VIN-TER	HÖST
BUSKAR							
<i>Aronia melanocarpa 'Hugin'</i>	Svart aronia	Blomning Vackra höstfärger Bär	B1	X		X	X
<i>Cornus sanguinea</i>	Skogskornell	Blomning Vackert grenverk Bär	B2	X	X	X	X
<i>Euonymus hamiltonianus</i>	Hamiltonbened	Höstfärger Vacker frösättning Bär	B3				X
<i>Ligustrum vulgare</i>	Liguster	Håller bladen länge	B4			X	
<i>Spiraea japonica 'Little princess'</i>	Praktspirea	Blomning	B5		X		
PERENNER OCH GRÄS							
(10 pluggplantor/m², Area: cirka 900m² Planteras i grupper av tre jämnt fördelade över planteringsytan PL1)							
<i>Ajuga reptans</i>	Revsuga	Blomning Attraherar vildliv	5%		X		
<i>Agastache 'Blue Fortune'</i>	Anisop	Lång blomning Aromatiskt doft Attraherar vildliv	5%		X		X
<i>Alchemilla mollis</i>	Jättedaggkäpa	Blomning	10%		X		
<i>Bistorta affinis 'Superba'</i>	Bergormrot	Blomning Rosa bär Höstfärger	5%		X		
<i>Brunnea macrophylla</i>	Kaukatisk förgätmigej	Tidig blomning	5%	X			
<i>Calamagrostis brachytricha</i>	Diamantrör	Vackra ax Håller form på vintern	5%			X	X
<i>Echinacea purpurea 'White Swan'</i>	Röd solhatt 'White Swan'	Blomning Attraherar vildliv	10%		X		
<i>Eremurus himalaicus</i>	Stäplilja	Blomning	5%		X		
<i>Hylotelephium telephium 'Matrona'</i>	Kärleksört	Blomning Håller form på vintern Attraherar vildliv	5%		X	X	X
<i>Juncus conglomeratus</i>	Knapptåg	Vackra ax Håller form på vintern	5%			X	X
<i>Liatris spicata</i>	Rosenstav	Sen blomning Attraherar vildliv	5%		X	X	
<i>Nassella tenuissima</i>	Svanfjädergräs	Vackra ax Håller form på vintern	5%			X	X
<i>Nepeta fassenii 'Walkers Low'</i>	Kantnepeta	Sen blomning Attraherar vildliv	10%		X	X	
<i>Saponaria officinalis</i>	Såpnejlika	Sen blomning Stark doft	5%		X	X	
<i>Salvia nemorosa</i>	Stäppsalia	Blomning Attraherar vildliv	5%		X		
<i>Panicum virgatum</i>	Jungfruhirs	Vackra ax Håller form på vintern	10%			X	X

PL2							
LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	SPECIELLA EGENSKAPER	NAMN PÅ PLAN/ANTAL/%	VÅR	SOM-MAR	VIN-TER	HÖST
PERENNER OCH GRÄS							
(10 pluggplantor/m², Area: Cirka 300m² Planteras i grupper av tre jämnt fördelade över planteringsytan PL2)							
<i>Brunnea macrophylla</i>	Kaukatisk förgätmigej	Tidig blomning	15%	X			
<i>Bergenia 'Bressingham White'</i>	Trädgårdsbergenia	Blomning Vintergrön	15%	X	X	X	X
<i>Carex pendula</i>	Hängstarr	Vintergrön	20%	X		X	X
<i>Carex morowii 'Ice Dance'</i>	Japanskt starr	Vintergrönt	25%	X		X	X
<i>Dryopteris filix mas</i>	Träjon	Står sent in på hösten	10%			X	
<i>Galium odoratum</i>	Myssmadra	Blomning Svag doft	15%	X			
LÖKAR							
(Planteras jämnt fördelade över planteringsytan PL2 längs med grusgången)							
<i>Galanthus nivalis</i>	Snödroppe	Tidig blomning	1000	X			
<i>Hyacinthoides italica</i>	Italiensk blåstrjärna	Tidig blomning	1000	X			
<i>Scilla luciliae 'Rosea'</i>	Stor vårstjärna	Tidig blomning	1000	X			

PL3							
LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	SPECIELLA EGENSKAPER	NAMN PÅ PLAN/ANTAL/%	VÅR	SOM-MAR	VIN-TER	HÖST
BUSKAR							
<i>Cornus sanguinea</i>	Skogskornell	Blomning Vackert grenverk Bär	B2	X		X	X
<i>Philadelphus coronarius 'Finn E'</i>	Doftschersmin	Blomning Doft	B6	X	X		X
LÖKAR							
<i>Corydalis cashmeriana</i>	Blånunneört	Tidig blomning	1000	X			
<i>Gagea lutea</i>	Vårlök	Tidig blomning	2000	X			
<i>Galanthus nivalis</i>	Snödroppe	Tidig blomning	1000	X			
<i>Scilla luciliae 'Rosea'</i>	Stor vårstjärna	Tidig blomning	2000	X			

PL4							
LATINSKT NAMN	SVENSKT NAMN	SPECIELLA EGENSKAPER	NAMN PÅ PLAN/ANTAL/%	VÅR	SOM-MAR	VIN-TER	HÖST
PERENNER OCH GRÄS -YTRE ZON							
(10 pluggplantor/m², Area: cirka 100m². Planteras i grupper av två jämnt fördelade över planteringsytans PL4s yttre zon)							
<i>Alchemilla mollis</i>	Jättedaggkäpa	Blomning	15%		X		
<i>Bergenia cordifolia</i>	Bergenia	Blomning Vintergrön	15%	X	X	X	X
<i>Bistorta officinalis 'Superba'</i>	Stor ormrot	Blomning Attraherar vildliv	20%		X		
<i>Carex elata</i>	Bunkestarr	Vackra ax Håller form på vintern	25 %	X		X	X
<i>Juncus effusus</i>	Veketåg	Vackra ax Håller form på vintern	25%	X		X	X
PERENNER OCH GRÄS -INRE ZON							
(10 pluggplantor/m², Area: cirka 100m² Planteras i grupper av två jämnt fördelade över planteringsytans PL4s inre zon)							
<i>Carex elata</i>	Bunkestarr	Vackra ax Håller form på vintern	20%	X		X	X
<i>Caltha palustris</i>	Kabbleka	Blomning	25%	X	X		
<i>Juncus effusus</i>	Veketåg	Vackra ax Håller form på vintern	20%	X		X	X
<i>Juncus conglomeratus</i>	Knapptåg	Vackra ax Håller form på vintern	15%	X		X	X
<i>Panicum virgatum</i>	Jungfruhirs	Vackra ax Håller form på vintern	20%	X		X	X



# KVALITETER FÖR MENTAL HÄLSA OCH VÄLMÅENDE





# DEL IV

## DISKUSSION OCH REFLEKTION



# DISKUSSION

I diskussionkapitalet presenteras arbetets mest betydande upptäckter och slutsatser. Fokus ligger på att svara på de frågor som arbetet utgår ifrån och att diskutera kring vilka aspekter av ämnet som kan vara viktiga i landskapsarkitekten och stadsplanerarens yrke, hur de kan materialiseras i en designprocess och vilka möjligheter och utmaningar som finns.



# KVALITET OCH KVANTITET SKAPAR POTENTIAL

Framtidsprognoser visar en fortsatt ökning av befolkning i städer och ett tydligt fokus på förtätning (Boverket, 2019a). Människor kommer både ha en önskan och tvingas att bo i städer för de möjligheter staden erbjuder (van de Berg et al., 2007). I den täta staden finns inte alltid möjlighet till nya stora grönområden och litteraturen visar att grönytor inte behöver vara stora för att vara restaurativa och bidra till människors välmående (Kaplan et al., 1998; Nordh & Østby, 2013). Något som stärker detta ytterligare är att enbart kontakt med en grön miljö genom ett fönster kan ge ökat välmående, tillfredsställelse (Kaplan, 2001; McEwan et al., 2020; Ulrich, 1983) bättre humör och avkoppling (Elsadek et al., 2019).

Människor behöver tillgång till natur för att må bra, samtidigt har människor fullt upp i sina liv, en vanlig arbetsdag är åtta timmar och därefter ska mat lagas, barn hämtas och räkningar betalas. Möjligheterna för människor som bor i städer att hinna ta sig ut till stora grönområden är små, och avståndet till grönytor är en av de faktorer som starkast verkar påverka hur ofta de används. Kortare avstånd innebär mer användning medan längre avstånd ofta resulterar i mindre användning (Grahn & Stigsdotter, 2003; Haq, 2011; Neuvonen et al., 2007).

Små urbana grönytor är ofta fler till antalet och mer jämnt utspridda över staden än stora grönområden. Malmö Stad skriver i sin Översiktsplan att en tät stad även ska vara en grön stad, och att närheten till både små och stora parker ska öka och de ska ligga lättillgängliga och interagerade med bostäder (Malmö Stad, 2018a). Kartan över en stor del av Malmös grönytor (Figur. 22, s.39) visar att stadens kvantitet av små grönytor är relativt god. Många har någon form av offentlig grönyta, liten eller stor, inom 300 m avstånd. Eftersom platser precis utanför bostaden används oftare om de är gröna (Coley et al., 1997; Sullivan et al., 2004), har en liten grönyta troligen större potential att bli använd dagligen och under även korta mikropauser om den ligger ännu närmare bostaden än 300m. En karta som visar Malmös offentliga grönytor med en radie på 100 m skulle förmodligen ha många och stora glapp till skillnad från kartan med 300 m radie. Tillgänglighet och närhet till små urbana grönytor utgör en stor potential för att människor ska ha möjlighet att använda dem och skapar därmed även potential

för att dagligen möta natur och öka möjligheterna till människors välmående och mentala hälsa.

För att få ut så mycket som möjligt av stadens små grönytor spelar en god gestaltning stor roll. En kvantitet av små urbana grönytor räcker inte utan ett förhållningssätt till varje enskild grönytas kvaliteter behövs. Till vilken grad en liten grönyta har potential att främja välmående beror på hur den är utformad och sannolikheten att människor stannar, slår sig ner och får ett rofyllt avbrott på gräsmattan på Karlskronaplan bredvid den trafikerade vägen Amiralsgatan (Se figur. 25, s.40) är troligtvis mindre än om de satt sig på en bänk med ryggen mot häcken och uppsikt över det blommande perennlandskapet i Fängelseparken. Litteraturstudien visar på en mängd kvaliteter som har betydelse för att små urbana grönytor ska ha möjlighet att fungera restaurativt och ha positiv inverkan på människors välmående. Dessa kvaliteter skulle kunna användas vid gestaltning och utveckling av stadens små grönytor för att stärka stadsbors tillgång till kvalitativa grönytor. En grönyta som är väl gestaltad och har många kvaliteter har förmodligen lägre risk att byggas bort i det höga exploateringstrycket som den förtätade staden står under, vilket kan hjälpa till att skapa den täta och gröna staden. Att öka grönytors kvalitet är dock något som bör ske långsiktigt ur både ekonomiska och sociala perspektiv.

De teorier som har legat i fokus i arbetet fokuserar främst på mental återhämtning som källa till välmående. Kaplan och Kaplan visar med ART att desto mer natur-lik en miljö upplevs, desto fler möjligheter finns till rekreation och mental återhämtning (Kaplan, 1995). Ulrichs SRT skiljer sig något då teorin fokuserar på hur natur-lik miljöer med vissa kvaliteter stödjer människors biologiska överlevnad och därmed kan skapa lugn och möjliggöra snabbare återhämtning (Ulrich, 1983). Liknande fokuserar Appeltons Prospect and Refugee theory på hur miljöer med en bra balans av skydd och uppsikt är miljöer där människan känner sig trygg, kan slappna av och återhämtning är möjlig (Appleton, 1975). Teorierna visar tydliga samband mellan natur-lik miljöer och återhämtning från stress och därmed bättre mental hälsa. Flera andra faktorer hos små urbana grönytor har troligtvis också potential att öka möjligheterna till människors välmående. En av dessa faktorer är hur närheten till grönska placerar in välmående

och mental hälsa i ett bredare perspektiv än återhämtning. Natur-lik miljöer i nära anslutning till hem och arbete har stor betydelse för hur stor tillfredsställelsen i ett område är (van den Berg et al., 2007) och bostadsnära natur kan skapa mötesplatser och öka social sammanhållning för människor boende i urbana områden (Kuo et al., 1998). Som diskuterats tidigare är det mer troligt att människor använder en grönyta om de har nära till den och då ökar även chansen att de träffar på och möter andra människor som också använder dessa platser. Enligt vårdguiden har samvaro och möten med andra människor har en lugnande effekt samt kan fungera som en buffert mot stress (Vårdguiden, 2018). Bostadsnära natur kan också skapa en bättre gemenskap och sociala fördelar i ett område (Alaimo et al., 2010; Coley et al., 1997; Kuo et al., 1998). Då social sammanhållning och gemenskap är av stor vikt för att människor ska känna mening och må bra kan denna typ av socialt kapital, som bostadsnära små grönytor har möjlighet att skapa, få stora effekter för välbefinnande. Möjligtvis kan detta ha större betydelse för mental hälsa än återhämtning från stress genom natur-lik miljöer.



# MÖJLIGHETER OCH UTMANINGAR

Utvecklingen av gestaltningsförslaget visar på att det finns goda möjligheter att materialisera de aspekter som litteraturstudien visar har betydelse för att små urbana grönytor ska fungera restaurativt och ha positiv inverkan på mental hälsa och välbefinnande. Gestaltningen för Fängelseparken visar på ett fall hur kvaliteterna kan användas (Se Figur. 72, s.61). En del kvaliteter är svårare att materialisera som att skapa möten och delaktighet. Dessa kvaliteter kan främjas genom gestaltningsbeslut men är i slutändan svårt att styra över.

En viktig aspekt är att ingen ensam kvalitet har möjlighet att skapa restaurativa upplevelser. Delshammar talar om att det inte går att mäta sig fram till en bra plats och det stämmer även för användningen av kvaliteterna. Cheesbrough et al., skriver till exempel att enbart vildhet eller ett tillfredsställande ljudlandskap inte automatiskt kan skapa teurapeftiska effekter utan det istället krävs en blandning, integration och uppbyggnad av de olika elementen som gör att miljön kan upplevas som en helhet (Cheesbrough et al., 2019). Att endast utgå från kvaliteterna blir ett svagt och icke pålitligt sätt att arbeta. De bör istället ses som riktlinjer och utgångspunkter under arbete med att främja restaurativa möjligheter på en plats. Genom att kombinera och hela tiden gå fram och tillbaka mellan kvaliteterna och platsens specifika förutsättningar kan en helhetsupplevelse skapas.

En annan utmaning som finns med att materialisera de aspekter som hittats är att små grönytor skulle kunna bli allt för programmerade. I Fängelseparken har ett försök gjorts till att ta med många olika kvaliteter, vilket resulterade i flera olika rum som alla är ganska fyllda. Det finns en risk att små grönytor blir övermöblerade och planerade för att designern vill få in så mycket som möjligt, något som människor skulle kunna uppleva som negativt. Kanske kan de små ytorna tillåtas vara mer programmerade om staden även erbjuder större grönytor som är mer fria i sin utformning.

Att enbart planera grönytor utifrån att främja mental hälsa är ett smalt sätt att arbeta med stadens grönytor. Idag står vi till exempel för en rad utmaningar som grönytor kan hjälpa till att lösa genom ekosystemtjänster (Valente et al., 2019). De framtagna kvaliteterna verkar dock följa ett mönster som tyder på att planering för mental hälsa och välbefinnande också har stora möjligheter att även främja andra aspekter av den hållbara staden.

Många av de kvaliteter som tagits fram, och som även använts i gestaltningsförslaget för Fängelseparken, handlar till exempel om natur-lik element och vildhet. Kvaliteter som vatten, stora träd, dynamik, ljudet av fåglar och annan närvaro av vildliv verkar ha stora effekter för att vi människor ska må bra. En möjlighet är därför att många kvaliteter som främjar mental hälsa även kan ha positiva effekter för den ekologiskt hållbara staden. Vatten kan som i gestaltningsförslaget Fängelseparken inte bara producera kulturella ekosystemtjänster utan även reglerande ekosystemtjänster då den fungerar som en öppen dagvattenreceptor och motverkar översvämningar. På samma sätt verkar de arter som valts ut till gestaltningsförslaget för att främja vildliv och säsongvariation även för att stärka stadens biologiska mångfald och hållbarhet genom till exempel mat och bostad åt pollinatörer, insekter och djur.

Ytterligare en möjlighet är att de framtagna kvaliteterna också skulle kunna bidra till social hållbarhet. Dels, som diskuterats tidigare, genom att skapa möjligheter för möten, men också genom att till exempel planera utifrån kvaliteten Upplevd trygghet. Då stärks inte bara möjligheterna till mental återhämtning utan även möjligheterna att röra sig fritt och tryggt i staden. Ett annat exempel är kvaliteten Tillgänglighet. Skapas ett grönt nätverk av kvalitativa små grönytor över hela staden ökar möjligheterna till en jämställd stad där alla har tillgång till nära natur.

Något som är viktigt att ha i åtanke är dock att människor har olika preferenser och att planera för god mental hälsa också kan skapa det motsatta. Studier visar till exempel att urbana parker kan höja värdet på närliggande fastigheter (Konijnendijk et al., 2013) något som även verkar gälla för mindre grönytor (Hoshino & Kuriyama, 2010). Att skapa en ny kvalitativ grönyta eller öka en befintlig grönytas kvaliteter skulle därför kunna höja bostadspriser och starta en gentrifieringsprocess. Ett exempel är The High Line i New York, ett projekt för att skapa en grönyta i ett tätbebyggt område som blev del av en kedja komplexa konsekvenser. Däribland exploderande bostadspriser för i omkringliggande fastigheter (Littke, 2016). Om människor tvingas flytta från sina hem har detta mest sannolikt en negativ effekt på hälsa, välbefinnande och social hållbarhet.

En annan utmaning är motsägelsen mellan att människor mår bra av samvaro och möten och att människor även kan vara ett hot mot återhämtning. Grahns behovspyramid visar på att

människor som varit utsatta för långvarig stress får återhämtning från en kravlös miljö och inte orkar delta i sociala aktiviteter (Stigsdotter & Grahn, 2002). På en liten grönyta kan det vara svårt att skapa rum för både möjlighet att vara själv och social aktivitet. I Fängelseparken har ett försök till en social gradient gjorts för att skapa möjlighet till båda. Hur människor använder platsen är svårt att styra men genom att skapa primära och sekundära gångar kan det förhoppningsvis skapas både platser som för möten och platser som är allena och lugna.

Ytterligare en utmaning med gestaltning av små grönytor är att de kan upplevas som väldigt lokala. Platserna är små och ska gärna vara i nära anslutning till människors bostäder (Sullivan et al., 2004; Kuo et al., 1998). Platserna ska också gärna ha tydliga gränser och kännas omslutna och skyddade för att ge positiva effekter för återhämtning (Nordh & Østby, 2013; Grahn och Stigsdotter, 2002). Detta kan göra att platserna inte upplevs som offentliga vilket istället kan skapa negativa känslor. För att grönytorna ska upplevas som öppna för alla är det troligtvis viktigt med tydliga och välkomnande entréer och flera stråk eller genvägar igenom så att människor som rör sig i området lär känna platsen. Detta är något som gestaltningsförslaget för Fängelseparken fokuserar på extra mycket då platsen innan var privat och för att tydligt visa att parken nu är till för alla behövdes flera entréer som lockar in.

Sammanfattningsvis har små urbana grönytor god potential till att öka möjligheterna till god mental hälsa och välmående om de är placerade i nära anslutning till människors bostäder och vardagliga rörelsemönster och har en bra gestaltning. Små urbana grönytor kan vara ett komplement till större parker om det finns en kvantitet av jämnt spridda grönytor över hela staden. För att gestalta en liten urban grönyta som har betydelse för människors välmående finns en mängd aspekter som är viktiga för landskapsarkitekter och stadsplanerare. Förutom de framtagna kvaliteterna som kan fungera som utgångspunkt och riktlinjer är det viktigt att göra en platsspecifik bedömning i flera skalor och utgå från att skapa en helhetsupplevelse av platsen.

Små urbana grönytor är ett brett begrepp och de kan skilja sig mycket i storlek och gestaltningsförslaget i detta arbete har fokuserat på en relativt stor, liten grönyta. För framtida forskning skulle det vara intressant att studera sambandet mellan välmående och mental hälsa och ännu mindre grönytor eller gröna element så som gatuträd eller privata trädgårdar.



# REFLEKTION

Delen presenterar de val som legat till grund för arbetet och på vilka sätt de har påverkat resultatet genom att reflektera över metod, val av källor, gestaltningsprocessen samt en avslutande del kring lärdomar för framtiden



# METOD

Valet att göra en litteraturstudie var av stor vikt för att få fram relevant information som sedan kunde sorteras och användas i en gestaltning. Litteraturstudien gjordes först och har även tagit längst arbetstid framförallt då en stor del litteratur har studerats som under arbetets gång har sorterats bort för att få fram det mest relevanta för att svara på frågorna.

Att sortera ut kvaliteter från litteraturen var inte en del av metoden från början utan tillkom under arbetets gång då det blev nödvändigt att tydligare sortera informationen för att få fram vilka kvaliteter som kunde vara viktiga för en framtida gestaltning. De kvaliteter som tagits fram baseras på litteraturstudien. Om fler och mer diversa källor hade använts hade kanske fler och annorlunda kvaliteter tagits fram. Om ytterligare tillvägagångssätt för att hitta kvaliteter använts, som till exempel besök på referensplatser eller genom att studera andra projekt, hade säkerligen resultatet av kvaliteterna blivit något annorlunda.

Valet att göra en exempelstudie skapade en möjlighet att diskutera frågorna i ett större perspektiv då mental hälsa och välmående är en aspekt som är viktig för hela stadens hållbarhet. Gestaltungsförslaget skapade möjligheter att testa de kvaliteter som tagits fram av litteraturstudien och pekade ut flera viktiga aspekter kring användandet av kvaliteterna samt gestaltning och planering av små urbana grönytor. Framförallt gav det insikten om problematiken kring att använda kvaliteter som allt för stram utgångspunkt till gestaltning samt att många andra aspekter av den hållbara staden kan gynnas genom att designa för att gynna mental hälsa och välmående.

En stad har många potentiella platser för små urbana grönytor och många andra platser som passade under kriterierna hade kunnat väljas för en gestaltning. Gestaltungsförslaget gjordes på en relativt stor, liten grönyta, hade en mindre plats valts hade kanske vissa aspekter varit svårare att genomföra som den stora mängden träd. Troligtvis hade det även varit intressant att utföra denna del på ett annorlunda sätt, genom att göra fler förslag på olika typer av små urbana grönytor. Till exempel hade det varit intressant att testa kvaliteterna på en befintlig bebyggd miljö istället för en förtätningssammanhang. Detta hade kunnat genomföras genom att göra fler men mindre detaljerade förslag.

Processen har på inga sätt varit linjär och jag har gått fram och runt i cirklar kring begreppet små urbana grönytor, mental hälsa och välbefinnande, kring vilken plats som skulle passa för gestaltning och för vilken litteratur som är relevant.

# KÄLLKRITIK

Litteraturstudien har baserats framförallt på välkända teorier och välciterade och vetenskapligt granskade källor vilket gör informationen trovärdig. En del litteratur har tillkommit genom snöbollsmetoden där olika artiklars referenslistor har studerats. Många av de källor som använts har alltså även använts i andra vetenskapliga artiklar. Detta kan både göra att informationen är pålitlig eller att sökningen har rört sig i cirklar mellan olika källor och att annan litteratur hade givit fler aspekter till arbetet. Eftersom många teorier som diskuterar människors mentala hälsa och välmående skapades under 70- och 80-talet har även mer nutida forskning lyfts in för att få en mer nyanserad och aktuell bild, troligtvis har denna information bidragit till att skapa en mer nyanserad bild. Litteratur från andra ämnen har också använts för ett bredare perspektiv på mental hälsa och välmående, något som givit ett annorlunda resultat än om fokus enbart legat på återhämtning från stress.

Flera källor fokuserar inte precis på små urbana grönytor kopplat till mental hälsa utan på grönskastruktur och natur kopplat till mental hälsa. En del litteratur har därför fått analyseras och undersökts om den kan anpassas för små urbana grönytor. Denna anpassning är gjord av mig som författare och om flera källor direkt inriktade på små urbana grönytors koppling till mental hälsa och välbefinnande hade funnits tillgängliga hade kanske resultaten sett annorlunda ut. Likaså finns olika sorteringar kring hur stor en liten grönyta är och storleken kan i studier variera kraftigt vilket försvårar arbetet att skapa kriterier för gestaltning.

Stor del av forskningen bedrivs i andra delar av världen som USA, Kina och andra Europeiska länder. Kulturella och strukturella aspekter skiljer sig i olika länder och allt kanske inte är anpassningsbart till en svensk kontext. I så hög mån som möjligt har flera källor för samma typ av information försökt hittas men hade det funnits större tillgång till svensk litteratur hade resultatet varit mer trovärdigt i ett svenskt sammanhang.



# GESTALTNINGS- PROCESSEN

Gestaltningssprocessen har varit cirkulär (se fig. 73-82) och utgått från platsens specifika kontext och bestod av ett konstant pendlande mellan olika medier, snabba skisser, enkla 3D modelleringar, platsbesök, läsning av litteraturstudien och inspiration från andra projekt.

Gestaltningssarbetet initierades sent i arbetet efter att den största delen av litteraturstudien var klar för att resultatet av den skulle kunna användas och appliceras i gestaltningen. I början av arbetet försökte jag skissa fritt och inte reflektera över kvaliteterna och de begränsningar som fanns på platsen, något som var svårt då kvaliteterna var ständigt närvarande och var de som enligt frågeställningen skulle utgöra grunden till gestaltningen. Även med kvaliteterna och litteraturstudien som grund kunde gestaltningen tagit många olika former och är

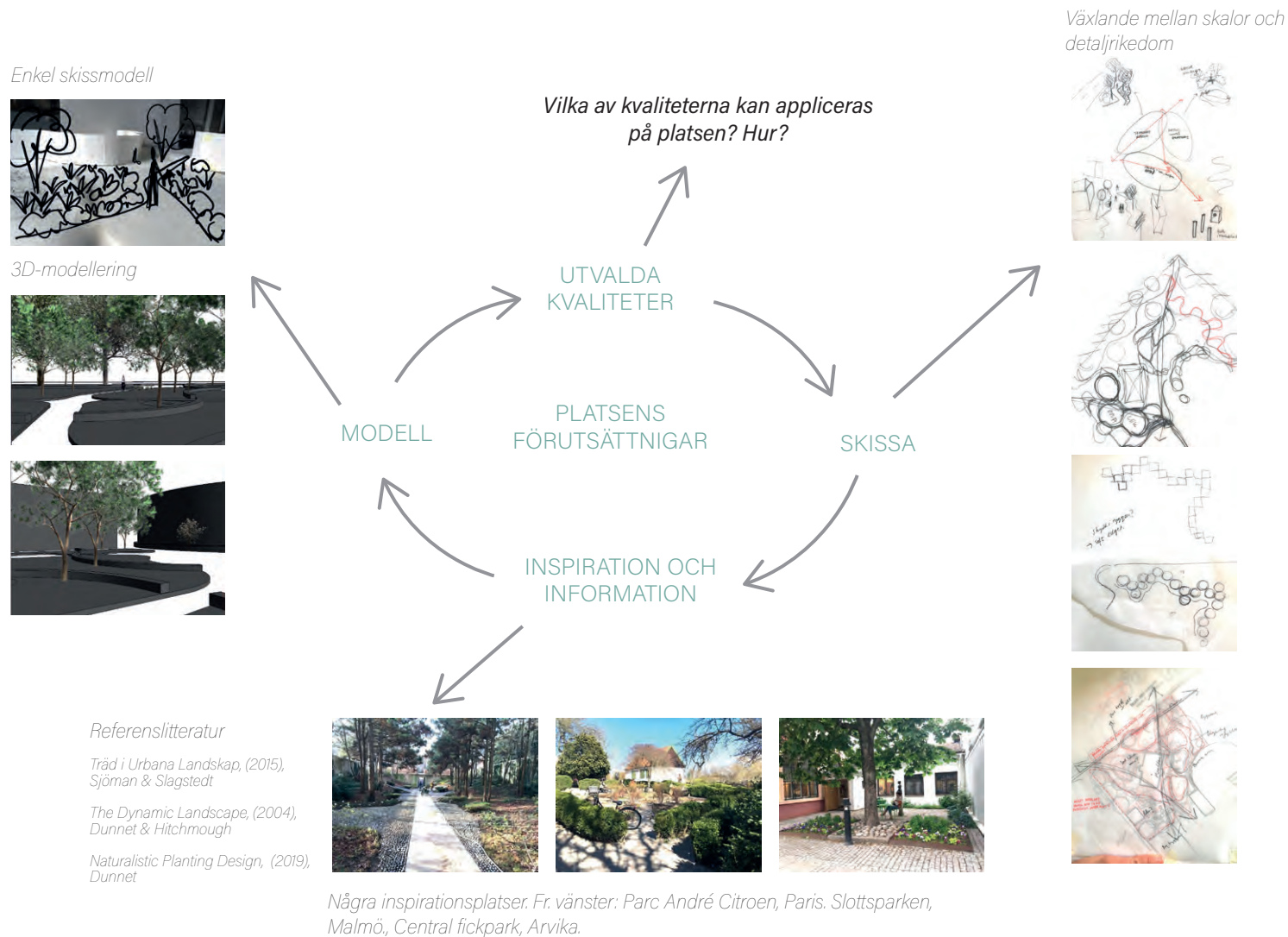
på många sätt individuell och en produkt av mig som designer. Troligtvis hade kvaliteterna även kunnat tolkas annorlunda och till exempel inte fokuserat lika starkt på natur-lik element som i förslaget för Fängelseparken.

En stor brist i gestaltningssförslaget är helt klart avsaknaden av information kring områdets utveckling. Då inga detaljplaner finns klara är antalet och vilken typ av bostäder oklart vilket försvårar arbetet att finna saker som rörelsemönster och förväntad användargrupp i området. Hade denna information funnits att tillgå hade vissa beslut troligen varit annorlunda.

Om mer tid hade funnits hade gestaltningssförslaget även gjorts genom en mer noggrann utredning kring växt- och materialval samt ekonomiska och tekniska aspekter kring till exempel

# LÄRDOMAR FÖR FRAMTIDEN

Trots att ämnet små urbana grönytors möjlighet att främja mental hälsa och välmående är relativt smalt har jag under processens gång läst mycket litteratur som kommer vara del av min framtida kunskapsbank som landskapsarkitekt. Att leta kunskap kring vilka bakomliggande psykologiska grunder som har betydelse för varför natur är viktigt för människors mentala hälsa har både stärkt min tro på vikten av god landskapsarkitektur och givit mig argument för att fortsätta planera gröna miljöer för människor. Att ta fram kvaliteter som kan användas har också givit mig en bredare förståelse för människors preferenser i den fysiska miljön och jag tror att jag kommer ha stor nytta av denna kunskap när jag i framtiden kommer planera och gestalta platser där människor ska vilja vara och använda samtidigt som andra aspekter av en hållbar stad tas i åtanke. Slutligen tror jag att stadens små grönytor, trots deras lilla storlek, är viktiga ur många olika aspekter och att landskapsarkitekter och stadsplanerare bör komma ihåg att denna typer av ytor skulle kunna vara värdefulla platser i staden.



Figur 73-82.



# DEL V REFERENSER



# LITTERATURFÖRTECKNING



Antonovsky, A. (2005). Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur.

Alaimo, K., Reischl, T.M. & Ober Allen, J. (2010). Community Gardening, Neighbourhood Meetings and Social Capital. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 38 (4), ss. 497-514. DOI:<https://doi.org/10.1002/jcop.20378>

Appleton, J. (1975). The Experience of Landscape: Hull University Press.

Barton, J. & Pretty, J.(2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science and Technology*, vol. 44(10), ss. 3947-3955. DOI:<https://doi.org/10.1021/es903183r>

Berglund, B., Kihlman, T., Kropp, W. & Öhrström, E. (2004). Soundscape Support to Health. Final Report Phase 1, Chalmers. Tillgänglig: <http://www.soundscape.nu/program/ljudlandskap/ljudlandskap/slutrapportfas1sammanfattning.4.6b38234911d6cedb125800036086.html> [2020-03-26]

Boverket. (2007). Bostadsnära natur- inspiration & vägledning. Tillgänglig:[https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara\\_natur.pdf](https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara_natur.pdf) [2020-03-26]

Boverket. (2019a). Urbanisering. Tillgänglig:<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/bostadsmarknad/bostadsforsorjning/flyttningar/urbanisering/> [2020-04-09]

Boverket. (2019b). Grönska främjar hälsa och välbefinnande. Tillgänglig:<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/Allmant-om-PBL/teman/ekosystemtjanster/naturen/valbefinnande/> [2020-03-26]

Brown, B., Perkins, D.D. & Brown, G. (2003). Place Attachment in Revitalizing Neighborhoods: Individual and Block Level Analysis. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 23(3), ss. 259-271.DOI:[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00117-2](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00117-2)

Carlsson, K., Berglund,L., Ericsson, E., Kyllingstad, H., Pädäm, S. & Tornberg, P. (2015). Styrning av bebyggelseutveckling: Förtätning och utglesning. Naturvårdsverket. Tillgänglig: <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6670-3.pdf?pid=16475> [2019-02-4]

Chang, C.Y. & P.K. Chen. (2005). Human Response to Window Views and Indoor Plants in the Workplace. *Hortscience*, vol. 40(5), ss. 1354-1359. DOI:<https://doi.org/10.21273/HORTSCI.40.5.1354>

Cheesbrough, A.E., Garvin, T. & Nykiforuk, C.I.J. (2019). Everyday wild: Urban natural areas, health, and well-being. *Health and Place*, vol. 56(19), ss. 43-52. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.01.005>

Cheisura, A. (2004). The Role of Urban Parks for the Sustainable City. *Landscape and Urban Planning*, vol. 68(1), ss. 129–138. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2003.08.003>

Chen, W.Y. & Jim, C.Y. (2010). Amenities and disamenities: A hedonic analysis of the heterogeneous urban landscape in Shenzhen (China). *Geographical Journal*, vol. 176(3), ss. 227-240. DOI:10.1111/j.1475-4959.2010.00358.x

Coley, L., Kuo, F.E.& Sullivan, W.C. (1997). Where does Community Grow? The Social Context Created by Nature in Urban Public Housing. *Environment and Behaviour*, vol. 29 (4), ss. 468-494. DOI:<https://doi.org/10.1177/001391659702900402>

Dosen, A, S. & Oswald, M.J. (2016). Evidence for prospect-refuge theory: a meta-analysis of the findings of environmental preference research. *City, Territory and Architecture*, vol. 3(4). DOI:<https://doi.org/10.1186/s40410-016-0033-1>

Dzhambov, A.M., Markevyc, I., Tilov, B. & Dimitrova, D.D. (2018). Residential greenspace might modify the effect of road traffic noise exposure on general mental health in students. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 34, ss. 233-239. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.06.022>

Elsadek, M., Liu, B. & Lian, Z. (2019). Green façades: Their contribution to stress recovery and well-being in high-density cities. *Urban Forestry & Urban Greening*, Vol. 46. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126446>

Faskunger, J. (2007). Den en byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget ”Byggd miljö och fysisk aktivitet”. Östersund. Statens folkhälsoinstitut.

Folkhälsomyndigheten. (2018). Så mår Sveriges befolkning – ny statistik om folkhälsan 2018. Tillgänglig:<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2018/december/sa-mar-sveriges-befolkning--ny-statistik-om-folkhalsan-2018/> [2020-03-26]

Folkhälsoinstitutet. (2020). Vad är psykisk hälsa? Tillgänglig:<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> [2020-04-30]

Forsberg, B. (2008). Cellfängelsets historia. Populär Historia, Vol. 6. Tillgänglig:<https://popularhistoria.se/samhalle/brott-straфф/cellfangelsets-historia> [2020-04-27]

Gatersleben, B. & Andrwes, M. (2013). When walking in nature is not restorative- The role of prospect and refuge. *Health & Place*, vol. 20, ss. 91-101. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.01.001>

Giles-Corti, B., Broomhall, M.H., Knuiman, M., Collins, C., Douglas, K, Ng, K, Lange, A. & Donovan, R.J. (2005). Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 28(2), ss. 169-176. DOI:10.1016/j.amepre.2004.10.018

Gehl, J. (2011). Life between buildings, Using public space. Washington, Covelo, London. Island Press.

Grahn P. (2001) Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression. *Svensk Rehabilitering*, vol. 3, ss. 18-21.

Grahn, P. & Stigsdotter, U.A (2010). The Relation Between Perceived Sensory Dimensions of Urban Green Space and Stress Restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94 (3-4), 264-275. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). Trädgårdsterapi. Stockholm: Bonniers.

Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S. & Gärling, T. (2003). Tracking Restoration in Natural and Urban Field Settings. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 23(2), ss. 109-123. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3)

Haq, S.M.A. (2011). Urban Green Spaces and an Integrative Approach to Sustainable Environment. *Journal of Environmental Protection*, vol. 23(2), ss. 601-608. DOI:10.4236/jep.2011.25069

Hedblom, M., Gunnarsson, B., Iravani, B., Knez, I., Schaefer, M., Thorsson, P. & Lundström, J.N. (2019). Reduction of physiological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment. *Scientific Reports*, vol. 9 (1). DOI:10.1038/s41598-019-46099-7

Hedfors, P. (2004). Ljuden som resurs och inte bara som buller. *Gröna Fakta*, 6, ss 2-3. Movium, SLU.

Hoshino, T. & Kuriyama, K. (2010). Measuring the benefits of neighbourhood park amenities: Application and comparison of spatial hedonic approaches. *Environmental & Resource Economics*, vol. 45(3), ss. 429-444. DOI:10.1007/s10640-009-9321-5

Jansson, M., Sundevall, E. & Wales, M. (2016). The role of green spaces and their management in a child-friendly urban village. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 18, ss. 228-236. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2016.06.014>



Jim, C.Y. & Chen, W.Y. (2006). Perception and attitude of residents toward urban green spaces in Guangzhou (China). *Environmental Management*, vol. 38, ss. 338–349. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s00267-005-0166-6>

Kaplan R. (2001). The nature of the view from home psychological benefits. *Environment and Behavior*, vol. 33(4), ss. 507-542. DOI:<https://doi.org/10.1177/00139160121973115>

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. (1998). With people in mind: design and management of everyday nature. Washington D.C. Island press.

Kaplan S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15(3), ss. 169-182. DOI:[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Kaufman, A.J. & Lohr, V.I. (2004). Does plant color affect emotional and physiological responses to landscapes? *ISHS Acta Horticulture*, vol. 639, ss. 229-233. DOI:10.17660/ActaHortic.2004.639.29

Kong, F., Yin, H. & Nakagoshi, N. (2007). Using GIS and landscape metrics in the hedonic price modeling of the amenity value of urban green space: A case study in Jinan City, China. *Landscape and Urban Planning*, vol. 79(3-4), ss. 240-252. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2006.02.013>

Konijnendijk, C.C., Annerstedt, M., Busse Nielsen, A. & Maruthaveeran, S. (2013). Benefits of Urban Parks, A Systematic Review. IFPRA. Köpenhamn, Alnarp. Tillgänglig:<https://worldurbanparks.org/images/Newsletters/IfpraBenefitsOfUrbanParks.pdf>

Kriminalvården. (2014a). Kirseberg fyller 100 år. Tillgänglig:<https://www.kriminalvarden.se/om-kriminalvarden/nyheter/2014/oktober/kirseberg-fyller-100-ar/> [2020-04-27]

Kriminalvården. (2014b). Kriminalvården rustar upp. Tillgänglig:<https://www.kriminalvarden.se/om-kriminalvarden/nyheter/2014/april/kriminalvarden-rustar-upp/> [2020-04-27]

Kuo, F.E. & Sullivan, W.C. (2001). Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime? *Environment and Behaviour*, vol. 33(3), ss. 343-367 DOI:<https://doi.org/10.1177/0013916501333002>

Kuo F.E., W.C. Sullivan, R.L. Coley. & L. Brunson. (1998). Fertile Ground for Community: Inner-city Neighborhood Common Spaces. *American Journal of Community Psychology*, vol. 26(6), ss. 823-851. DOI:<https://doi.org/10.1023/A:1022294028903>

Kylin, M. & Mårtensson, F. (2005). Många kojor och mycket spring – att planera med barns perspektiv, *Gröna Fakta*, 3, Movium, SLU.

Köpenhamns kommun. (2008). Lommeparker, traeeer og andet grønt- strategi for et grønnere København. Teknik- og miljøförvaltningen, Københavns kommune. Tillgänglig:[https://www.bondam.dk/files/7/lommeparker\\_traeer\\_og\\_andet\\_groent.pdf](https://www.bondam.dk/files/7/lommeparker_traeer_og_andet_groent.pdf) [2020-05-07]

Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, P., Pruessner, J.C., Rietschel, M., Deuschle, M. & Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, Vol. 474, ss. 498–501. DOI:<https://doi.org/10.1038/nature10190>

Littke, H. (2016). Planning Practices of Greening: Challenges for Public Urban Green Space. Diss. KTH Royal Institute of Technology. Stockholm. KTH Royal Institute of Technology.

Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*, vol. 60(7), ss. 587–592. DOI:10.1136/jech.2005.043125

MacKerron, G. & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, vol. 23(5), ss. 992-1000. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>

McEwan, K., Ferguson, F.J., Richardson, M. & Cameron, R. (2020). The good things in urban nature: A thematic framework for optimising urban planning for nature connectedness. *Landscape and Urban Planning*, vol.194. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.103687>

Malmö Stad. (2003). Grönplan för Malmö 2003. Tillgänglig:<https://malmo.se/download/18.198e132616aa40a135ad760/1559722234594/Gr%C3%B6nplanPopwebb.pdf> [2020-02-12]

Malmö Stad. (2018a). Översiktsplan för Malmö. Planstrategi. Tillgänglig:[https://malmo.se/download/18.270ce2fa16316b5786c16dcf/1527863990626/%C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96\\_antagen\\_31maj2018.pdf](https://malmo.se/download/18.270ce2fa16316b5786c16dcf/1527863990626/%C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96_antagen_31maj2018.pdf) [2020-02-12]

Malmö Stad. (2018b). Översiktsplan för Södra Kirseberg och Östervärn. Fördjupning av Översiktsplan för Malmö. Utställningsförslag oktober 2018. Tillgänglig:<https://malmo.se/download/18.486b3990169a51c37f814bd2/1555508831090/%C3%96P%20S%C3%B6dra%20Kirseberg%20och%20%C3%96sterv%C3%A4rn%20utst%C3%A4llningsf%C3%B6rslag.pdf> [2020-05-05]

Malmö Stad. (2019a) Malmö- Sveriges snabbast växande storstad. Tillgänglig:<https://malmo.se/Service/Om-Malmo-stad/Politik-beslut-och-paverkan/Fakta-och-statistik/Befolkning/Befolkningstillvaxt.html> [2019-11-18]

Malmö Stad. (2019b). Underlag till begäran om planuppdrag. Detaljplan för fastigheten Centralfängelset 1 och del av Kirseberg 30:2 i Kirsebergsstaden i Malmö. Malmö: Malmö Stad, Stadsbyggnadskontoret. (SBN-2018-642).

Malmö Stad. (2020). 12 aktörer bygger Sege Park. Tillgänglig:<https://malmo.se/Service/Var-stad-och-var-omgivning/Stadsplanering-och-strategier/Stadsutvecklingsomraden/Sege-Park/12-aktorer-bygger-Sege-Park.html> [2020-05-05]

Marcella, A., Raney, M.A., Hendry, C.F. & Yee, S.A. (2019). Physical Activity and Social Behaviors of Urban Children in Green Playgrounds. *American Journal of Preventive Medicine*, vol.56, ss. 522-529. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.11.004>

McWilliam, W., Brown, R., Eagles, P. & Season, M. (2015). Evaluation of planning policy for protecting green infrastructure from loss and degradation due to residential encroachment. *Land Use Policy*, vol. 47, ss. 459–467. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2015.05.006>

MKB. (2017). MKB köper Malmö Centralfängelse i Kirseberg. <https://mkbfastighet.se/om-mkb/nyheter/2017/juli/mkb-koper-malmo-centralfangelse-i-kirseberg/> [2020-04-27]

Mårtensson, Fredrika (2004). Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården. Diss., SLU Alnarp.

Naturskyddsforeningen. (2018). Faktablad: Ekosystemtjänster. Tillgänglig:[https://www.naturskyddsforeningen.se/skola/naturnytta/faktablad-ekosystemtjanster?gclid=Cj0KCQiAuefvBRDXARIsAFEOQ9GugZ-4wosCNEynG9qz7V5ZGCRpKnY3AbS781SwwnEm1b74ROzSHkkaAiYCEALw\\_wcB](https://www.naturskyddsforeningen.se/skola/naturnytta/faktablad-ekosystemtjanster?gclid=Cj0KCQiAuefvBRDXARIsAFEOQ9GugZ-4wosCNEynG9qz7V5ZGCRpKnY3AbS781SwwnEm1b74ROzSHkkaAiYCEALw_wcB) [2019-12-18]

Naturvårdsverket. (2019). Vad är ekosystemtjänster? Tillgänglig:<https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Ekosystemtjanster/Vad-ar-ekosystemtjanster/> [2019-12-05]

Navarrete-Hernandez, P. & Laffan, K. (2019). A greener urban environment: Designing green infrastructure interventions to promote citizens’ subjective wellbeing. *Landscape and Urban Planning*, vol. 191. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.103618>

Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnés, S. & Koskela, T. (2007). Access to green areas and the frequency of visits –a case study in Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 6(4), ss. 235–247. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.05.003>



Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C.M. & Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 8(4), ss. 225–235. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2009.06.003>

Nordh, H. & Østby, K. (2013). Pocket parks for people – A study of park design and use. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 12(1), ss. 12-17. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2012.11.003>

Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. & Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta psychiatrica scandinavica*, vol. 121(2), ss. 84–93. DOI:10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x

Peters, K., Elands, B. & Buijs, A. (2010). Social interactions in urban parks: Stimulating social cohesion? *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 9(2), ss. 93-100. DOI:10.1016/j.ufug.2009.11.003

Ratcliffe, E., Gatersleben, B. & Sowden, P.T. (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 36, ss. 221–228. DOI:10.1016/j.jenvp.2013.08.004

Sang, Å.O., Knez, I., Gunnarsson, B. & Hedblom, M. (2016). The effects of naturalness, gender, and age on how urban green space is perceived and used. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 18(1), ss. 268-276. DOI:<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2016.06.008>

Schebella, M.F., Weber, D., Schultz, L. & Weinstein, F. (2019). The Wellbeing Benefits Associated with Perceived and Measured Biodiversity in Australian Urban Green Spaces. *Sustainability*, vol. 11(3). DOI:10.3390/su11030802

SGU. (2020). Jordarter 1:25000- 1:100000. Tillgänglig:<https://apps.sgu.se/kartvisare/kartvisare-jordarter-25-100.html> [2020-05-05]

Sullivan, W.C., Kuo F.E. & DePooter, S.F. (2004). The Fruit of Urban Nature: Vital Neighborhood Spaces. *Environment and Behavior*, vol. 36(5), ss. 678-700. DOI:<https://doi.org/10.1177/0193841X04264945>

Stansfeld, S., Haines, M. & Brown, B. (2000). Noise and Health in the Urban Environment. *Reviews on Environmental Health*, vol. 15(1-2), ss. 43-82. DOI:<https://doi.org/10.1515/REVEH.2000.15.1-2.43>

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 13, ss. 60-69. Tillgänglig:[https://www.researchgate.net/publication/234072230\\_What\\_Makes\\_a\\_Garden\\_a\\_Healing\\_Garden](https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden) [2020-04-15]

Stoltz, J., Grahn, P., Brundell-Frej, K., Björk, J. & Skärbäck, E. (2012). Malmöbors upplevelse av fem utemiljökaraktärer. Sveriges Lantbruksuniversitet, 2012:10.

Stähle, A. (2008). Compact sprawl: Exploring public open space and contradictions in urban density. Diss. KTH Royal Institute of Technology. Stockholm. KTH Royal Institute of Technology.

Sveriges miljömål. (2020). Hållbar stadsutveckling. Tillgänglig:<https://www.sverigesmiljomal.se/atgardsomraden/hallbar-stadsutveckling/> [2020-04-30]

SVT. (2017). MKB köper Kirsebergsfängelset. Tillgänglig: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/mkb-koper-kirsebergsfangelset>[2020-05-11]

Sydsvenskan. (2018). Här planeras en park i Mary Anderssons anda. Tillgänglig:<https://www.sydsvenskan.se/2018-10-13/har-planeras-en-park-i-mary-anderssons-anda> [2020-05-04]

Taylor, R.B. (1996). Neighborhood Responses to Disorder and Local Attachments: The Systemic Model of Attachment, Social Disorganization, and Neighborhood Use Value. *Sociological Forum*, vol. 11, ss. 41–74. DOI:<https://doi.org/10.1007/BF02408301>

Townsend, M. (2006). Feel blue? Touch green! Participation in forest/woodland management as a treatment for depression. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 5(3), ss. 111-120. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2006.02.001>

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 38, ss. 1-9. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. i: Behavior and the Natural Environment. Red. Altman, I. & Wohlwill J. F. ss. 85-125. New York, Plenum Press.

Ulrich, R., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 11(2), ss. 210-230. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Uy, P.D. & Nakagoshi, N. (2007). Analyzing urban green space pattern and eco-network in Hanoi. Vietnam. *Landscape Ecology*, vol. 3, ss. 143–157. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11355-007-0030-3>.

Valente, D., Pasimeni, M.R. & Petrosillo, I. (2019).The role of green infrastructures in Italian cities by linking natural and social capital. *Ecological Indicators*, vol. 108. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2019.105694>

van den Berg, A.E., Hartig T. & Staats H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, vol. 63(1), ss. 79-96. DOI:<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x>

van Santen, C. (2006). Light Zone City Light Planning in the Urban Context, Basel: Birkhäuser

Vårdguiden 1177. (2018). Ensamhet skadar vår hälsa. Tillgänglig:<https://www.1177.se/Vasternorrland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/> [2020-03-26]

Vårdguiden 1177. (2019). Rörelse är livsviktigt. Tillgänglig:<https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/> [2020-01-23]

Völker, S., Matros, J. & Claßen, T. (2016). Determining urban open spaces for health-related appropriations: a qualitative analysis on the significance of blue space. *Environmental Earth Sciences*, vol. 75(13), ss. 1-18. DOI:10.1007/s12665-016-5839-3

White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, A., Snelling, D. & Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 30(4), ss. 482-493. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.04.004>

Zhang, T., Liu, J & Li, H. (2019). Restorative Effects of Multi-Sensory Perception in Urban Green Space: A Case Study of Urban Park in Guangzhou, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16(24). DOI:10.3390/ijerph16244943



# FIGURFÖRTECKNING



Förstasida: Magnusson, L. (2020). Perennlandskapet perspektiv 1. [Illustration]

Figur 1. Magnusson, L. (2020). Behovspyramiden. [Illustration] Utifrån Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? Journal of Therapeutic Horticulture, Vol. 13, ss. 60-69. Tillgänglig: [https://www.researchgate.net/publication/234072230\\_What\\_Makes\\_a\\_Garden\\_a\\_Healing\\_Garden](https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden) [2020-04-15]

Figur 2. Eklind, M. (2017). A sunny autumn day in Malmö. [Fotografi] Tillgänglig: <https://www.flickr.com/photos/mariaeklind/37706664241/in/photolist-Zs1vAH-CLuN7K-26YqWQK-25SVH3J-e5tx58-28eNh4P-5haC5s-25SVzYU-23Jy4Nt-25SVSiH-UJbx6K-AGX6do-JQEu7Q-HjvhKX-NjXy3-VQ9XqN-7ppQt-27X4Y3o-29E8eyK-JQECb5-2byNK2C-2hWf2U-5n7z46-pziH38-CpvLLE-bwezF5-qxMqZ1-DesNZu-kNDkqL-rTaRGv-kNBe54-kRNhkw-kNBmrt-Zyh41W-242Vcu7-yt3Ydy-PyG5z9-27FuQNd-A32sp5-2fA8ndZ-AvZM6R-QZqULC-BHeR4P-5zawGH-B6sy6o-JFtcTV-22fLrVd-vN9ubQ-CCjHpM-8cnjww>

Figur 3. Magnusson, L. (2020). Natur från ett fönster. [Illustration]

Figur 4. Magnusson, L. (2020). Skydd. [Fotografi]

Figur 5. Magnusson, L. (2020). Upplevd Trygghet. [Fotografi]

Figur 6. Rees, s. (2013). Pocket park. [Fotografi] Tillgänglig:[https://www.flickr.com/photos/stephen\\_rees/8689838377/in/photolist-eeTGcB-cPXuEu-e5hzDf-clKoYN-645y1R-SpoVHa-e5bTbR-e5bWRe-e5bW9K-e5hyXS-78oHq3-2hVtfHm-e5hywQ-e5hymS-e5hyH3-2iUPrcK-e5bUJK-e5bV3Z-RmEiz4-645xVB-EXaTF1-PG56qG-SVWxyQ-Rj64Zh-2hqoFmZ-NcFq8u-Rj5UXj-SwZSaw-ZSWwXw-J8Pfwg-zUfpV-an8wMt-9hGsiF-s4eFMV-iiAVZR-VLLhjU-nT25CF-2i6oEf5-4JcY1o-qtc2ts-a5raS3-jjaRW-cf7yn-73tVVR-a5bsnk-LyT1vh-qbQzyx-MtbSiu-qqYyfu-pwuGCr](https://www.flickr.com/photos/stephen_rees/8689838377/in/photolist-eeTGcB-cPXuEu-e5hzDf-clKoYN-645y1R-SpoVHa-e5bTbR-e5bWRe-e5bW9K-e5hyXS-78oHq3-2hVtfHm-e5hywQ-e5hymS-e5hyH3-2iUPrcK-e5bUJK-e5bV3Z-RmEiz4-645xVB-EXaTF1-PG56qG-SVWxyQ-Rj64Zh-2hqoFmZ-NcFq8u-Rj5UXj-SwZSaw-ZSWwXw-J8Pfwg-zUfpV-an8wMt-9hGsiF-s4eFMV-iiAVZR-VLLhjU-nT25CF-2i6oEf5-4JcY1o-qtc2ts-a5raS3-jjaRW-cf7yn-73tVVR-a5bsnk-LyT1vh-qbQzyx-MtbSiu-qqYyfu-pwuGCr)

Figur 7. Magnusson, L. (2019). Tillgänglighet. [Fotografi]

Figur 8. Slotte, P.A. (2018).herge3 [Fotografi] Tillgänglig: <https://www.flickr.com/photos/paslotte/42692645185/in/photolist-283AY2p-XJRdT9-25YWV52-KdDs4b-21FZ7qp-P4YMzt-27mzqha-HGuBGz-25YWuDD-2cQau3M-2bJ8exA-24Qpjgx-2bm9d2v-26V4U7x-27mzsyV-GR7Gqv-2cQ9vSF-28Zba5w-2cKNy9j-27hseVN-KTmj9n-2cJNG9n-HButbr-23KBzN-25YWRFV-2bHZkj1-26fNcD5-2brtDrR-21PqbJq-2cTdpLg-21UNUZW-25YWK3t-2a4wWN3-26fP43W-Z2KtAs-EVZKN3-KdDrpW-HGuMzk-24kvcyw-2bM5jSb-D1jbAf-23CBnX2-257fH8L-QGrmqd-21ZHvvr-KdDX8U-2deYEzv-21E3hhK-GLJvhs-25wRDdN>

Figur 9. Magnusson, L. (2020). Delaktighet. [Fotografi]

Figur 10. Magnusson, L. (2020). Fysisk aktivitet. [Fotografi]

Figur 11. Magnusson, L. (2020). Gränser. [Fotografi]

Figur 12. Jim. (2009). Path [Fotografi] Tillgänglig: <https://www.flickr.com/photos/rvaphotodude/3755028465/in/photolist-6HPv96-6e1Cfc-8bV28m-cwYZcm-8bG3bQ-6Lp1zL-5fwMaV-oVSrNn-6k4Ln2-cp4iT-Y-5MgDHR-9UG5ey-9hfXff-dX2HZh-3y6dAH-69t2uw-UG6q9s-SxmWMM-g7KXN7-GP2iE-6B3U7L-ckTTfd-sD4TUm-r8czhG-Xufp75-DzveA2-d9ZrNv-PZU2h8-5eNvBc-5ESLQM-81WbWD-fuSTs4-81EtLw-Fibbs7-5hZF4y-CTE83d-bCs5tK-8JnZEP-8w7RCZ-QkRVbP-Rv1fF-FegFvh-5EX96J-HwnTni-4XCdwe-59wbee-7Nf2i7-78JdxC-G9HLMR-a1NSFZ> [2020-05-05]

Figur 13. Larsson. Y. (2012). Sommaräng. [Fotografi] Tillgänglig: <https://www.flickr.com/photos/yvoeri/7643253036/in/photolist-Wy1DYe-VufmGX-hWac2H-6EJssp-bVksAY-cKqW99-TdbrKv-Xbug6A-fJeXV3-rVcdJs-TanpuA-fda15G-WRpCQL-hHA2Y1-29YEEYk-hHz5aD-XTp4CF-fHXsf2-cDpEQL-TannrY-aetGMP-TdbCEM-TRKXoh-4aQjFE-UfcFxm-cAoH5C-4aQnv9-XtK2sd-fiRZXg-ozLWGX-hHzAfj-UFv3xc-6MWEzL-aNbPZR-oxKkGD-WTC3gr-UrMc1r-xMJsFs-cTwwjW-ysarbu-fcUFnc-dygmV-MEzbW-6NMIQ-H94EG-ysatrG-6FAtRs-XqUR3Y-nnBUUp1-2gwSkKV/> [2020-05-05]

Figur 14. Magnusson, L. (2020). Träd. [Fotografi]

Figur 15. Magnusson, L. (2020). Vatten. [Fotografi]

Figur 16. Magnusson, L. (2020). Sittplatser. [Fotografi]

Figur 17. Radlinskas, E. (2011). Spring time. [Fotografi] Tillgänglig: <https://www.flickr.com/photos/eugenijusr/5706290975/in/photolist-9Gfeva-bm1bgq-BKAnbw-2a7n7uu-2dZeBG8-B32sX-26ZHfr1-obYiw-6NgCbs-9MpRkf-nibckG-RvD4a3-68h84c-iafT2e-rBWXXV-2T4U1-2e79jkn-26M2gBh-nCuPwA-4qSWsv-23Wji92-26HDs3x-omrbD-8QTHG4-orsTrA-UqQJLM-24wPGy-aVybfA-23P8583-GVuJix-aCh9AP-J8QXKd-GgWZK9-7Cndbt-dm2vHN-MNZkgu-njofuJ-8SW2cE-q7F7E5-JrEcND-25xeGWf-PPhLDh-dH9zx1-5mjDrd-J8QYyC-Ctox5K-29c1xxL-J8QXW5-HCmGRE-23N14AT>

Figur 18. Sohlström, B.M. (2014). Talgoxe. [Fotografi] Tillgänglig: <https://www.flickr.com/photos/ylvas/14181900317/in/photolist-nBcWSH-pBxUV5-pBxW8A-pWJoP1-p36ppn-pk5LgQ-pk4Qza-p36o1R-2ibrMA2-2iS5P13-eeMmBx-2ibuczD-FGVtCV-2ibvigx-2iS8C2B-2iyqALR-pzxaQ3-pk5KJ7-24jDCF9-6LqEpH-pGuG5j-pYPWDR-pWJp4Q-pYXR79-pBzMhZ-pYXR5A-2iTQpJV-9nXEU1-9m8HWD-opG2qq-2fGPrnf-23RHupz-2hXxX4k-HjKACJ-2iS5PYq-2iSMdZq-F5MfgM-22mCJjq-2iz32iT-2iz32hq-2iSacF4-TDbqc5-23rSsuP-2iz6V1o-2ibvhiR-2imWLVu-2iJS4zS-2ibviqW-2iX7Xv5-2iBnpBD>[2020-05-07]

Figur 19. Magnusson, L. (2020). Kvaliteter. [Illustration]

Figur 20. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020). Utifrån Malmö Stad. (2018a). Översiktsplan för Malmö. Planstrategi. Tillgänglig:[https://malmo.se/download/18.270ce2fa16316b5786c16dcf/1527863990626/%C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96\\_antagen\\_31maj2018.pdf](https://malmo.se/download/18.270ce2fa16316b5786c16dcf/1527863990626/%C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96_antagen_31maj2018.pdf) [2020-02-12]

Figur 21. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020). Utifrån Malmö Stad. (2018a). Översiktsplan för Malmö. Planstrategi. Tillgänglig:[https://malmo.se/download/18.270ce2fa16316b5786c16dcf/1527863990626/%C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96\\_antagen\\_31maj2018.pdf](https://malmo.se/download/18.270ce2fa16316b5786c16dcf/1527863990626/%C3%96VERSIKTSPLAN%20F%C3%96R%20MALM%C3%96_antagen_31maj2018.pdf) [2020-02-12]

Figur 22. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020).

Figur 23. Magnusson, L. (2020). Gröning 1. [Fotografi]

Figur 24. Magnusson, L. (2020). Gröning 2. [Fotografi]

Figur 25. Magnusson, L. (2020). Gröning 3. [Fotografi]

Figur 26. Magnusson, L. (2020). Gröning 4. [Fotografi]

Figur 27. Magnusson, L. (2020). Malmö. [Illustration]

Figur 28. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020).

Figur 29. Magnusson, L. (2020). Cellfängelse. [Illustration]

Figur 30. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020). Utifrån Malmö Stad. (2019b). Underlag till begäran om planuppdrag. Detaljplan för fastigheten Centralfängelset 1 och del av Kirseberg 30:2 i Kirsebergsstaden i Malmö, s. 6. Malmö: Malmö Stad, Stadsbyggnadskontoret. (SBN-2018-642).

Figur 31. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020).



Figur 32. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020).

Figur 33. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020). Utifrån Höjddata från Malmö Stad via mailkorrespondens mars 2020.

Figur 34. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020).

Figur 35. Magnusson, L. (2020). Solstudie. [Illustration]

Figur 36. Magnusson, L. (2020). Bullerkarta. [Illustration]. Utifrån Malmö Stad. (2019). Bullerkarta. Tillgänglig: <https://malmo.se/Service/Var-stad-och-var-omgivning/Stadsmiljon/Laget-i-staden/Bullerkarta.html> [2020-05-14]

Figur 37. Magnusson, L. (2020). Vy1. [Fotografi]

Figur 38. Magnusson, L. (2020). Vy2. [Fotografi]

Figur 39. Magnusson, L. (2020). Vy3. [Fotografi]

Figur 40. Magnusson, L. (2020). Vy4. [Fotografi]

Figur 41. Magnusson, L. (2020). Vy5. [Fotografi]

Figur 42. Magnusson, L. (2020). Vy6. [Fotografi]

Figur 43. © Lantmäteriet I2018/00118. [Ortofoto]. Tillägg av Magnusson, L. (2020).

Figur 44. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 1. [Fotografi]

Figur 45. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 2. [Fotografi]

Figur 46. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 3. [Fotografi]

Figur 47. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 4. [Fotografi]

Figur 48. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 5. [Fotografi]

Figur 49. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 6. [Fotografi]

Figur 50. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 7. [Fotografi]

Figur 51. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 8. [Fotografi]

Figur 52. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 9. [Fotografi]

Figur 53. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 10. [Fotografi]

Figur 54. Magnusson, L. (2020). Bild från projektområde 11. [Fotografi]

Figur 55. Magnusson, L. (2020). Programpunkter. [Illustration]

Figur 56. Magnusson, L. (2020). Koncept. [Illustration]

Figur 57. Magnusson, L. (2020). Översiktsplan. [Illustration]

Figur 58. Magnusson, L. (2020). Illustrationsplan. [Illustration]

Figur 59. Magnusson, L. (2020). Illustrationsplan perennlandskapet. [Illustration]

Figur 60. Magnusson, L. (2020). Perennlandskapet perspektiv 1. [Illustration]

Figur 61. Magnusson, L. (2020). Perennlandskapet perspektiv 2. [Illustration]

Figur 62. Magnusson, L. (2020). Perennlandskapet sektion. [Illustration]

Figur 63. Magnusson, L. (2020). Illustrationsplan mikroskogent. [Illustration]

Figur 64. Magnusson, L. (2020). Mikroskogen perspektiv 1. [Illustration]

Figur 65. Magnusson, L. (2020). Mikroskogen perspektiv 2. [Illustration]

Figur 66. Magnusson, L. (2020). Mikroskogen sektion. [Illustration]

Figur 67. Magnusson, L. (2020). Illustrationsplan mötesplats. [Illustration]

Figur 68. Magnusson, L. (2020). Mötesplats perspektiv 1. [Illustration]

Figur 69. Magnusson, L. (2020). Mötesplats sektion. [Illustration]

Figur 70. Magnusson, L. (2020). Mötesplats perspektiv 2. [Illustration]

Figur 71. Magnusson, L. (2020). Artkarta. [Illustration]

Figur 72. Magnusson, L. (2020). Kvalitetskarta. [Illustration]

Figur 73. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 1. [Illustration]

Figur 74. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 2. [Illustration]

Figur 75. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 3. [Illustration]

Figur 76. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 4. [Fotografi]

Figur 77. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 5. [Fotografi]

Figur 78. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 6. [Fotografi]

Figur 79. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 7. [Fotografi]

Figur 80. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 8. [Illustration]

Figur 81. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 9. [Illustration]

Figur 82. Magnusson, L. (2020). Skissprocessen 10. [Illustration]